



Joytinat®



Giornale Della Cultura Indiana

Numero 48 – Settembre 2025



Pubblicazione: Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)

Tel: +39 071679032 - 366 7349825 | e-mail: ashram@joytinat.it | web: www.joytinat.it

INVITO AL CAMMINO

Meditazione 09-07-2025

*Benvenuti, fratelli e sorelle,
compagni di meditazione.*

*é il cuore che ci ha guidati
su questo sentiero di silenzio.*

*La meditazione è un sogno divino,
nato dalla luce interiore.*

*Uno spazio vuoto... eppure vivo,
dove nulla si crea, nulla si distrugge.*

*Lascia che il bene e il male passino,
come nuvole nel cielo della coscienza.*

*Siamo una grande famiglia divina,
uniti nella pace e nel silenzio.*

*Invito con sorriso del Dharma, non siamo soli,
ma parte di un cammino condiviso.*

Qui non esiste separazione, solo Unità.

*La meditazione è uno spazio senza tempo,
dove la nostra presenza è un'offerta,
una benedizione reciproca per l'anima.*

- Maestro Joythi -



EDITORIALE

Dolce India

26° Convegno Yoga e Ayurveda:

Esplorando il Rasayana, l'Alchimia Indiana

Il 26° Convegno Yoga e Ayurveda si è concluso nella nostra città, riaffermando il suo ruolo centrale per appassionati e professionisti del benessere olistico. Il tema di quest'anno era il "Rasayana", l'antica arte indiana dell'alchimia per longevità e vitalità.

Un'immagine forte ed in grado di penetrare nella nostra profondità, come Basma, il prodotto finale del "Rasayana", è stata scelta come copertina di questa nuova edizione.

Gli esperti internazionali hanno approfondito le varie dimensioni del Rasayana, dalle radici storiche e filosofiche alle applicazioni moderne.

Il convegno ha inoltre facilitato un dialogo interdisciplinare, confrontando le pratiche indiane con le tecniche contemporanee di benessere.

L'evento è stato arricchito da esposizioni artistiche, dimostrazioni di cucina ayurvedica e mercati di prodotti naturali, creando un'atmosfera vivace e stimolante. Questo convegno ha sottolineato l'importanza di riscoprire e valorizzare le tradizioni antiche per affrontare le sfide del mondo moderno.

- Maestro Joythi -

SOMMARIO

- | | | | |
|----|---|----|---------------------------------------|
| 2 | Invito al cammino | 27 | Sei per dieci |
| 4 | Sadhana: la via della Disciplina e della Saggezza | 29 | Viaggio alla Ricerca dell'Iperico |
| 6 | I quattro Yuga | 31 | La Mia Devozione a Shiva e il Maestro |
| 7 | Ramana Maharshi | 33 | Ashrma Joytinat |
| 8 | Dinacharya | 35 | I seminari e le attività Joytinat |
| 11 | Vivere la Vita come un Sadhana | 39 | I corsi della scuola Joytinat |
| 13 | La Vita è un Processo, Non un Risultato | 40 | Calendario attività 2025-26 |
| 15 | Come capire chi sono io (secondo NYM) | | |
| 17 | Riflessione profonda | | |
| 19 | Le domande fondamentali | | |
| 23 | Pellegrinaggio all'Eremo del Cerbaiolo | | |
| 24 | Intensivo Yoga 2025 | | |
| 25 | Pradosha Vratam | | |
| 26 | Gurupurnima 2025 | | |

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2024

Sede responsabile:

Ashram Joytinat - Via Ripa 24, Corinaldo

Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicomo, Genova,
settembre 2024

Notiziario gratuito per gli associati – non in vendita

SADHANA

- La via della Disciplina e della Saggezza -

Disciplina: Yama e Niyama nella Vita Quotidiana

La Sadhana inizia con il rispetto per la disciplina interiore ed esteriore. Yama e Niyama sono principi fondamentali nello Yoga che guidano ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Sono il fondamento per vivere in armonia con noi stessi e con gli altri. L'integrazione di questi principi porta equilibrio e crescita spirituale.

Yama (Comportamenti verso l'esterno):

- **Ahimsa:** non violenza, compassione verso tutti gli esseri;
- **Satya:** verità, sincerità in ogni pensiero, parola e azione;
- **Asteya:** non rubare, onorare il valore delle cose;
- **Brahmacharya:** moderazione, controllo degli impulsi e dell'energia;
- **Aparigraha:** non attaccamento, accettazione di ciò che la vita ci offre senza accumulo.

Niyama (Comportamenti verso l'interno):

- **Shaucha:** purezza, mantenere il corpo e la mente puri;
- **Santosha:** soddisfazione, apprezzare ciò che abbiamo;
- **Tapas:** disciplina, determinazione nel seguire il cammino spirituale;
- **Svadhyaya:** auto-conoscenza attraverso la riflessione e la lettura di testi sacri;
- **Ishvara Pranidhana:** devozione al divino, fiducia nel flusso dell'universo.

Per realizzare questi principi nella vita quotidiana, possiamo integrarlo in vari modi pratici, come:

- **Yoga:** le pratiche di Asana (posizioni fisiche), Pranayama (respirazione) e Dhyana (meditazione) sono il mezzo per affinare la consapevolezza, la disciplina e l'autocontrollo;
- **Ayurveda:** la medicina tradizionale indiana,

che insegna come mantenere l'equilibrio tra corpo e mente attraverso l'alimentazione, la cura di sé e l'uso delle erbe;

- **Dinacharya:** routine quotidiana che armonizza il corpo, la mente e lo spirito. Include pratiche come il risveglio presto, la pulizia del corpo e l'auto-cura;
- **Japa:** la ripetizione di mantra o preghiere come mezzo di purificazione mentale e connessione spirituale;
- **Pellegrinaggi e visite ai Templi/Chiese:** fare pellegrinaggi, visitare luoghi sacri e templi è un atto di devozione e ricerca spirituale, che aiuta a focalizzarsi sul divino e sulla trascendenza.

Vivere con Saggezza: Karma Yoga e Armonia Interiore

La Sadhana non si limita alla pratica fisica e meditativa, ma si estende alla nostra interazione con il mondo. Vivere con saggezza significa integrare il Karma Yoga, la via dell'azione disinteressata, che ci permette di vivere in armonia con gli altri e con l'universo.

Karma Yoga: ogni azione svolta con il cuore puro, senza attaccamento ai risultati, è una pratica di Yoga. Agire in questo modo ci aiuta a sviluppare una vita equilibrata, serena e pacifica.

In questo cammino verso la saggezza, possiamo apprendere a:

- **Vivere in Armonia:** accettare la vita come flusso di esperienze, affrontando le sfide con serenità e comprensione;
- **Percepire la Fortuna:** apprezzare ciò che abbiamo, sentendo gratitudine per ogni dono che ci viene dato;
- **Apprezzare e Contemplare:** riconoscere la bellezza in ogni momento, percependo la sacralità di ogni esperienza;
- **Percepire la Pace:** coltivare la pace interiore

come uno stato naturale, imparando a liberarsi dalle preoccupazioni e dalle ansie;

- **Essere Beati e Liberi:** la felicità non dipende dalle circostanze esterne, ma dalla nostra attitudine interiore di accettazione e serenità;
- **Distacco e Purnezza:** la capacità di distaccarsi dagli attaccamenti egoici, riconoscendo che siamo completi e perfetti così come siamo;
- **Completezza e Bellezza:** vivere la vita come un'opera d'arte, apprezzando la bellezza in

ogni sua forma, sia nell'ambiente che dentro di noi;

- **Trascendenza e Conoscenza di Sé:** comprendere che nulla è sbagliato, tutto è parte del piano divino, e che ogni situazione ci offre una lezione di crescita spirituale;
- **Moksha (Liberazione):** la realizzazione del nostro vero sé, oltre l'illusione del mondo materiale. Il distacco dalle sofferenze e l'ingresso nella libertà spirituale.

In sintesi, Sadhana è un cammino integrato che unisce la disciplina fisica, mentale e spirituale, portandoci alla realizzazione della nostra vera natura. Non è solo una serie di pratiche o di azioni esterne, ma un percorso di trasformazione interiore che coinvolge ogni aspetto della nostra vita. La saggezza, la devozione e l'azione disinteressata sono gli strumenti principali per percorrere questa via verso la libertà, la pace e la trascendenza.

Disciplina: Yama e Niyama nella vita quotidiana		Saggezza: Seva - KarmaYoga e armonia interiore	
La Sadhana inizia con il rispetto per la disciplina interiore ed esteriore. Yama e Niyama sono principi fondamentali nello Yoga che guidano ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Sono il fondamento per vivere in armonia con noi stessi e con gli altri. L'integrazione di questi principi porta equilibrio e crescita spirituale.		Vivere con saggezza significa integrare il Seva e Karma Yoga, la via dell'amore e dell'azione disinteressata, che ci permette di vivere in armonia con gli altri e con l'universo. Karma Yoga: Ogni azione svolta con il cuore puro, senza attaccamento ai risultati. Agire in questo modo ci aiuta a sviluppare una vita equilibrata, serena e pacifica.	
Yama: comportamenti verso l'esterno	Niyama: comportamenti verso l'interno	Ogni azione svolta con il cuore puro, senza attaccamento ai risultati	La realizzazione del nostro vero sé, oltre l'illusione del mondo materiale
Ahimsa: non violenza, compassione verso altri	Shaucha: purezza, mantenere il corpo e la mente puri	Apprezzare ciò che abbiamo, sentendo gratitudine per ogni dono che ci viene dato	Vivere la vita come un'opera d'arte, apprezzando la bellezza in ogni sua forma
Satya: verità, sincerità in pensiero, parola e azione	Santosha: soddisfazione, apprezzare ciò che abbiamo	Apprezzare e contemplare: Riconoscere la bellezza in ogni momento	Comprendere che nulla è sbagliato, tutto è parte del piano divino
Asteya: non rubare, onorare il valore delle cose	Tapas: disciplina, volenta nel seguire il cammino spirituale.	Percepire la Pace: coltivare la pace interiore come uno stato naturale	Ogni esperienza che incontriamo è una riflessione della nostra natura profonda
Brahmacharya: controllo degli impulsi e del desiderio	Svadhyaya: studio di sé, auto-conoscenza attraverso la riflessione e la lettura	La felicità non dipende dalle circostanze esterne, ma dalla nostra interiore	Il distacco è l'ingresso nella libertà spirituale
Aparigraha: non attaccamento, accumulazione	Ishvara Pranidhana: devozione al divino, fiducia nel flusso dell'universo	Distacco e Purnezza: siamo completi e perfetti così come siamo	Ogni situazione ci offre una lezione di crescita spirituale

I QUATTRO YUGA

- Le Ere Cicliche dell'Umanità nella Tradizione Vedica -

Nella cosmologia indù, il tempo è ciclico e diviso in quattro grandi ere chiamate Yuga. Ogni Yuga corrisponde alla coscienza, alle caratteristiche, alla durata della vita e alla qualità dell'esistenza umana. I testi sacri come i Veda, i Purana e il Mahabharata descrivono in dettaglio queste fasi. Ogni Yuga richiede un approccio diverso alla vita, adattato ai cambiamenti che avvengono nel corso del tempo. Ogni era porta sfide e opportunità per risvegliare la nostra connessione con il Divino.

1. Satya Yuga – L'Età dell'Oro

Durata: 1.728.000 anni

Spiritualità: Massima

Insegnamenti dominanti: verità assoluta, autorealizzazione, meditazione

Caratteristiche: in questa era, gli esseri umani sono puri, saggi e vicini al Divino. Non esistono religioni organizzate, poiché tutti percepiscono direttamente Dio. La meditazione e il tapas (austerità) sono le vie principali per la realizzazione. La società vive in armonia con la natura, senza guerre né ingiustizie.

2. Treta Yuga – L'Età dell'Argento

Durata: 1.296.000 anni (tre quarti di Satya Yuga)

Spiritualità: alta, ma inizia il declino

Insegnamenti dominanti: sacrifici rituali (Yajna), devozione

Caratteristiche: in questo periodo, gli uomini cominciano a perdere la connessione diretta con il Divino e ricorrono ai rituali. I primi Avatara, come Rama, discendono per ristabilire il Dharma. Iniziano le prime divisioni sociali, ma ancora basate sul dovere (Dharma). Il Veda e il Ramayana insegnano il Dharma da seguire.

3. Dvapara Yuga – L'Età del Bronzo

Durata: 864.000 anni (due terzi di Satya Yuga)

Spiritualità: moderata, con aumento dell'ignoranza

Insegnamenti dominanti: adorazione delle divinità, Puja, Riti, filosofia

Caratteristiche: gli uomini dipendono dai templi e dalle scritture per la spiritualità. L'**Avatar Krishna** appare per insegnare la **Bhagavad Gita** (sintesi di Karma, Jnana e Bhakti, Raja Yoga). Aumentano i conflitti e l'ipocrisia, come si vede nel **Mahabharata**. Yoga, l'**Ayurveda** e il **Jyotish** si sviluppano per compensare il declino spirituale.

Testi di riferimento:

Purana (storie degli Dei)

Mahabharata & Bhagavad Gita

4. Kali Yuga – L'Età del Ferro (Era Attuale)

Durata: 432.000 anni (un quarto di Satya Yuga)

Inizio: 18 febbraio 3102 a.C. (secondo l'astronomia vedica)

Spiritualità: minima, massimo materialismo

Insegnamenti dominanti: religioni, commercio, politica, scienza fisica

Caratteristiche: in Kali Yuga, l'ipocrisia, l'avidità e la violenza dominano. Le persone credono solo in ciò che vedono e le scritture vengono distorte per interessi personali. La spiritualità è ridotta, e l'unica salvezza è il Nome di Dio (Mantra, Kirtan). Si annuncia l'arrivo di Kalki Avatar per ripristinare l'ordine. La moralità e la verità sono in declino, le relazioni si basano su interessi personali e c'è un aumento della disuguaglianza sociale e delle crisi ambientali. La vita è più breve e caratterizzata da malattie croniche e disturbi psicologici.

Kalki Avatar: l'incarnazione finale di Vishnu che apparirà per distruggere la corruzione e ripristinare il Dharma.

Sintesi delle Ere (Yuga)

Satya Yuga: percezione divina, JnanaYoga, duratura e in armonia con la natura (1.728.000 anni).

Treta Yuga: riti e austerità (Yajna/Kriya), RajaYoga, inizio della separazione dalla divinità (1.296.000 anni).

Dvapara Yuga: adorazione delle divinità, Puja, BhaktiYoga, la spiritualità dipende dai templi e dalle scritture (864.000 anni).

Kali Yuga: seva, KarmaYoga, massimo materialismo e declino spirituale, periodo attuale (432.000 anni).

RAMANA MAHARSHI

- Cristina Guaita -

Ai piedi della sacra collina di Arunachala, nella città di Tiruvannamalai, c'è un rifugio di pace e devozione. Il Sri Ramanasramam è la dimora di un grande saggio che ha lasciato la casa della sua famiglia ai 16 anni di età, perché sentì forte il richiamo di Dio nel suo cuore.

Ramana Maharshi è stato un ragazzo normale per la sua età, gli piacevano pure gli sport, però dopo una esperienza mistica in cui ha sentito la morte del suo corpo, ha capito che non c'è nulla di più importante che la permanenza nel nostro puro sé. Quando è arrivato al antico tempio Arunachaleswar in Tiruvannamalai, ha passato anni in silenzio, mangiando soltanto quando qualcuno gli metteva il cibo in bocca, senza accorgersi del suo corpo, senza nessun desiderio: un'anima pienamente realizzata. Col tempo ha attirato l'attenzione di devoti indiani e stranieri, ed è diventato famoso, non perché lo volesse lui, ma perché era il suo destino aiutare le persone nella sua crescita spirituale. Sono vissuta quasi un anno a Tiruvannamalai ed ho trascorso molte ore al giorno nel Ramanasramam. Lì c'è un programma giornaliero con varie cerimonie (puja), canti, offerte di fiori, fuoco e cibo a Sri Ramana e alla sua madre Allagamal. Lei si è trasferita ad Arunachala alla fine della sua vita ed è diventata una sua cara discepola. La madre si è illuminata prima di lasciare il corpo e fu seppellita in un bellissimo santuario pianificato e consacrato dal proprio Bhagavan. Ogni giorno passano migliaia di persone nel Ashram, che fanno il giro attorno al tempio di Sri Ramana (pradakshna), si inchinano davanti a lui, meditano e rimangono seduti nella grande sala o nella sala di meditazione, assorbendo la pace e la bontà del Guru. C'è anche la mensa che offre da mangiare agli ospiti, una grande biblioteca e un consultorio medico gratuito nel complesso dell'Ashram. Tra i numerosi devoti indiani c'è gioia, curiosità e tanta gentilezza nei confronti dei devoti occidentali. Spesso vengono a parlarci e chiedere perché siamo lì. Loro pensano che



sia strano lasciare le comodità dei nostri paesi per stare un lungo tempo in India. Ma quando ci si trova davanti a un sole luminoso che è la grazia di Bhagavan, tutto ha senso. I devoti stranieri vengono da tutte le parti del mondo e spesso rimangono per mesi a Tiruvannamalai. Molti di essi dicono la stessa cosa: sono attirati a Sri Ramana di maniere misteriose e quando raggiungono Arunachala è come se fossero tornati a casa. La essenza degli insegnamenti di Bhagavan è fare a se stesso la semplice domanda: "Chi sono io?". E con calma sentire nel suo cuore la risposta. Lui diceva che la mente è come una scimmia, non è mai tranquilla e che la miglior cosa da fare era darle un compito produttivo, concentrandosi su questa domanda. Così non ci sarà spazio per altri pensieri. Lui diceva spesso di "fare uno sforzo per essere senza sforzo". Io posso dire che ogni giorno quando uscivo dall'Ashram e arrivavo alla strada di quella vibrante città del sud India, sentivo chiaramente che tutto il rumore, tutta la gente in giro e tutta la agitazione quotidiana non ha il potere di disturbare quello che veramente siamo. La luce di Dio è dentro di noi ed è l'unica cosa che ci sarà sempre.

NYM

"La meditazione è un atto di trascendenza, dove la mente si dissolve e -io- resto nella pace."

DINACHARYA

- Cultura Ayurvedica: Un Viaggio di Armonia e Benessere -

- Maestro Joythi -

Cari partecipanti, siete come una famiglia: fratelli, sorelle e compagni spirituali. Il mondo intero è la mia casa comune, ma l'Italia occupa un posto speciale nel mio cuore. Questo incontro è un sogno per me, un'opportunità per creare una grande famiglia in cui possiamo crescere insieme, condividere esperienze e maturare spiritualmente. Come dice il mantra: "Budham Saranam Gacchami, Dhamman Saranam Gacchami, Sangham Saranam Gacchami." Questa frase ci invita a camminare insieme sulla via della verità e della saggezza. Cantando questo mantra ogni mattina, ci ricordiamo che siamo tutti parte dell'universo, senza separazioni.

Un Condivisione, non un Corso

Questo incontro non è un corso, ma un cammino condiviso. Non ci sono insegnanti né allievi, ma un cerchio in cui tutti imparano e insegnano a vicenda. Immaginate tante persone che camminano in cerchio: ciascuna può guidare e seguire l'altra allo stesso tempo. Camminiamo insieme, condividendo la responsabilità del nostro cammino spirituale e personale. L'obiettivo non è dipendere da qualcuno, ma imparare a gestire sé stessi, incoraggiando ciascuno a gestire sé stesso in autonomia, trovando un equilibrio e una consapevolezza interiore.

Ayurveda: Cultura, non solo Medicina

L'Ayurveda è molto più di una medicina: è una cultura, una filosofia di vita. In Occidente, spesso viene ridotta a trattamenti o massaggi, ma questo rappresenta solo una piccola parte del suo valore. L'Ayurveda offre linee guida per la vita quotidiana, dall'alimentazione al riposo, dalla spiritualità alla gestione del tempo, aiutandoci a mantenere equilibrio e armonia.

Il Concetto di "Dinacharya"

L'Ayurveda propone la **Dinacharya**, una routine quotidiana che insegna come organizzare al meglio le 24 ore. Ogni momento della giornata ha una sua energia specifica, e rispettarla può migliorare il benessere fisico, mentale e spirituale. Questa saggezza si tramanda non solo come teoria, ma come pratica viva.

I Tre Pilastri della Vita

Secondo l'Ayurveda, il benessere dipende dall'equilibrio di tre attività fondamentali:

1. **Lavoro:** deve essere moderato, senza eccessi né carenze;
2. **Riposo:** né troppo, né troppo poco;
3. **Alimentazione:** deve essere adeguata e bilanciata.

Seguire questi principi aiuta a mantenere un equilibrio che favorisce una vita sana e armoniosa.

L'Universo come Casa Comune

L'universo è la nostra grande casa, e noi ne siamo il centro. Non dobbiamo costruire muri tra noi stessi e l'universo. Quando ci identifichiamo con esso, scompaiono la paura, l'ansia e lo stress. La separazione crea pesantezza e isolamento, mentre l'apertura ci unisce come una grande famiglia.

I Cinque Elementi e l'Equilibrio della Vita

L'Ayurveda si basa sulla comprensione dei cinque elementi:

1. **Spazio:** rappresenta l'anima e il vuoto, invisibile che permette il movimento.
2. **Aria:** rappresenta la mente e il movimento stesso;
3. **Fuoco:** simbolo della trasformazione e del metabolismo, sia fisico che mentale;
4. **Acqua:** rappresenta le emozioni e la fluidità;
5. **Terra:** simbolo della struttura fisica e della stabilità.

La vita è una collaborazione tra questi cinque elementi, che si manifestano attraverso i sensi, il corpo e la mente.

I Cinque Sensi e la Mente

I cinque sensi (udito, tatto, vista, gusto e olfatto) sono i canali attraverso cui percepiamo il mondo. Essi guidano gli organi motori (mani, piedi, bocca, organi escretori e riproduttivi), rendendo possibile la vita quotidiana. La mente agisce come un direttore d'orchestra, coordinando i sensi e i movimenti. A sua volta, la mente è influenzata da:

1. **Ahamkara** (*L'ego*), che genera emozioni, desideri e decisioni;
2. **Buddhi** (*L'intelletto inferiore*), che elabora pensieri;
3. **Mahat** (*L'intelletto superiore*), che elabora e contempla in pace.

Quando l'ego è equilibrato e l'intelletto lavora in armonia, raggiungiamo una qualità di vita superiore, che l'Ayurveda definisce come *"benessere integrato."*

I Cinque Elementi nelle Mani

Le cinque dita rappresentano i cinque elementi:

- **Pollice:** spazio (coscienza, anima individuale);
- **Indice:** aria (mente e movimento, pensieri);
- **Medio:** fuoco (trasformazione e chiarezza);
- **Anulare:** acqua (emozioni e comprensione);
- **Mignolo:** terra (stabilità e conoscenza).

Questo simbolismo è usato anche nello yoga, dove il gesto del **Cin Mudra** (unione pollice e indice) rappresenta l'unione tra l'anima individuale e l'anima cosmica.

Consapevolezza e Comprensione

Conoscere è diverso da comprendere:

- **Conoscenza:** si acquisisce tramite l'apprendimento e i sensi. È spesso legata a ciò che ci viene insegnato dall'esterno;
- **Comprensione:** è un processo interiore, che coinvolge il cuore e l'anima. È ciò che ci rende consapevoli e saggi.

La consapevolezza è la capacità di applicare la saggezza in modo pratico nella vita quotidiana. Questo richiede attenzione, introspezione e un costante lavoro su sé stessi.

Ego e Intelletto

L'Ayurveda distingue tra ego e intelletto:

- **Ego:** responsabile delle emozioni e delle identificazioni (positive o negative);
- **Intelletto:** guida i pensieri e può essere di due tipi:
 - inferiore: legato a orgoglio, presunzione, tensione e desiderio di piacere;
 - superiore: collegato alla pace interiore e alla saggezza.

Superare l'ego e avvicinarsi all'intelligenza superiore ci permette di vivere con leggerezza e apprezzare ogni aspetto della vita.

I Cinque Organi Motori e la Vita Quotidiana

La vita dipende dal corretto funzionamento dei cinque organi motori:

1. **Mani:** per creare e interagire;
2. **Piedi:** per muoversi nel mondo;
3. **Bocca:** per comunicare e nutrirsi;
4. **Organi escretori:** per eliminare ciò che non serve;
5. **Organi riproduttivi:** per generare vita e felicità.
- 6.

Questi organi, guidati dai sensi e dalla mente, sono fondamentali per vivere in armonia. L'Ayurveda consiglia di prendersi cura del corpo ogni giorno attraverso pratiche come l'automassaggio e la purificazione.

Il Ruolo dell'Adattamento e della Cultura

La visione filosofica si fonda su tre certezze fondamentali:

1. Esistenza personale: "Io esisto."
2. Esistenza del mondo: "Il mondo esiste."
3. Esistenza del non conosciuto: Accettare ciò che non comprendiamo, riconoscendo l'esistenza di forze più grandi di noi.

Queste certezze guidano verso una vita consapevole e armoniosa. La cultura ayurvedica si basa e nasce da queste tre verità fondamentali, integrando corpo, mente e spirito in un approccio olistico.

L'Ayurveda è una cultura antica che invita a vivere in armonia nella vita contemporanea senza perdere il legame con le radici tradizionali. Oggi, offre saggezza e pratiche che possono essere integrate nella quotidianità attuale, promuovendo benessere spirituale e autentico.

Tempo e Cicli della Vita

L'Ayurveda riconosce che il tempo è un elemento fondamentale della vita. Ogni giorno, ogni stagione e ogni fase della vita possiede caratteristiche specifiche che influenzano corpo, mente e anima, richiedendo adattamenti. Il flusso dell'energia guida i cicli di crescita, dono, ritiro e fermezza:

1. **Le 24 ore:** divise in momenti distinti: aurora, mattina, mezzogiorno, pomeriggio, sera e notte. Ogni fase richiede un adattamento delle attività in base all'energia dominante del momento;
2. **Le stagioni:** primavera, estate, autunno e inverno influenzano profondamente il corpo, la mente e l'anima. L'essere umano dovrebbe adattarsi ai cambiamenti stagionali per mantenere l'equilibrio, seguendo i ritmi della natura;
3. **Le fasi della vita:** infanzia, giovinezza, età adulta e anzianità comportano bisogni specifici per corpo, mente e anima. Adeguarsi a queste trasformazioni naturali è essenziale per il benessere e la crescita armoniosa.

Gestire il tempo con consapevolezza aiuta a rispettare i cicli naturali e a vivere in sintonia con il ritmo universale.

L'Importanza della Moderazione

Un principio fondamentale dell'Ayurveda è la moderazione. Tre attività essenziali devono essere equilibrate:

- **Lavorare:** non deve essere né eccessivo né insufficiente;
- **Mangiare:** deve essere bilanciato, senza esagerare né privarsi;
- **Dormire:** deve essere rigenerante e sufficiente.

Il segreto di una vita sana sta nel fare tutto *"moderatamente."*

Routine e Cura del Corpo

Una delle pratiche quotidiane consigliate dall'Ayurveda è l'automassaggio con olio (*Atma Abhyanga*). Ogni mattina, dopo le abluzioni e la purificazione, è utile applicare olio su tutto il corpo. Gli oli vengono applicati su:

- La testa
- Gli occhi

- Le orecchie
- Il naso
- La bocca
- La pelle

Questa pratica non è solo un gesto di cura fisica, ma anche una pratica che nutre l'anima, rinforzando il corpo e prevenendo le malattie. Come dice l'Ayurveda: *"Se il corpo è sano, anche l'anima prospera."*

La Trasformazione dell'Ego

L'ego è necessario per l'esistenza, ma deve essere trasformato per raggiungere l'equilibrio:

- **Ego inferiore, Buddhi:** legato a tensioni, competizione e desiderio di piacere;
- **Ego superiore, Mahat:** porta alla pace interiore e alla saggezza.

La meditazione e la consapevolezza aiutano a spostare l'ego verso l'intelletto superiore.

La Meditazione e il Film della Vita

La meditazione è descritta come guardare un film in continuo movimento:

- Non c'è bisogno di fermarlo o analizzarlo.
- Osservare il flusso senza aspettative o giudizi.

Questo stato ci permette di sperimentare il "non conosciuto" e di connetterci con la nostra essenza.

Conclusione e Prossimi Passi

L'Ayurveda offre una visione integrata della vita, dove corpo, mente e spirito sono in equilibrio. Le pratiche suggerite sono semplici ma profonde, e possono essere integrate nella vita moderna. Per continuare il viaggio:

1. Pratica la meditazione quotidiana;
2. Segui i ritmi naturali;
3. Coltiva consapevolezza nelle azioni di ogni giorno.

Ogni piccolo passo verso l'armonia contribuisce a una vita piena e significativa.

La vera ricchezza è quella che nasce dalla pace della mente e dalla purezza del cuore.

La meditazione ci aiuta a connetterci con il nostro sé più profondo e con l'universo.

VIVERE LA VITA COME UN SADHANA

- Maestro Joythi -

Vivere la vita come un Sadhana è un cammino di crescita, equilibrio e consapevolezza. Ogni piccolo passo ci avvicina alla pace interiore e alla connessione con l'universo. Integrando pratiche spirituali quotidiane, possiamo vivere una vita piena di serenità, amore e realizzazione.

La vita è un viaggio e possiamo condurre questo viaggio come un **Sadhana**, un percorso di pratica con disciplina, controllo e equilibrio. La pace interiore è lo scopo finale di tutti. Realizzare la pace è necessario per seguire la vita spirituale. Il primo passo in questo cammino è disciplinare la mente, i sensi e il corpo. Iniziamo comprendendo il **Dharma**, la virtù, la retta via. **Non fare male agli altri**, stare in equilibrio e stabile senza disturbi è il fondamento di una vita spirituale sana. Vivere la vita come un Sadhana implica agire con virtù e disciplinare la mente, i sensi e il corpo. Ogni azione deve essere compiuta senza aspettative, senza attaccamento e senza desideri. Il distacco e la rinuncia sono fondamentali per ridurre il karma e raggiungere la perfezione.

Disciplinando corpo, mente e spirito, possiamo connetterci con l'universo divino, ricordando che **uno è in tutto e tutto è in uno**.

Preparazione: Corpo, Sensi e Mente

Per iniziare questo viaggio spirituale, dobbiamo preparare il corpo, i sensi e la mente. La postura (*Asana*) e la respirazione (*Pranayama*) sono fondamentali per il nostro stato di equilibrio. Una postura stabile, il ritiro dei sensi e una respirazione controllata permettono di essere nel presente. Questo è il primo passo per accedere all'energia interiore.

Connessione con gli Antenati.

Riconnettersi con l'energia e la saggezza degli antenati, dei santi, dei maestri, degli yogi, dei rishi e degli illuminati ci consente di percepire la purezza, il silenzio e la pace interiore. È attraverso questa connessione che possiamo onorare le radici della nostra esistenza, ricevendo forza e ispirazione per il nostro cammino spirituale.

La Famiglia Universale

L'idea della famiglia universale sottolinea che l'intero universo è la nostra grande casa, dove

ogni cuore trova la sua stanza. Celebrare la pace e l'armonia tra tutti gli esseri viventi ci ricorda che siamo tutti interconnessi, uniti dall'amore e dalla compassione.

La Saggezza dell'Esistenza

La nostra esistenza si fonda su tre pilastri fondamentali: **io, il mondo e Dio**. Questi sono tutti composti dai cinque elementi: **terra, acqua, fuoco, aria e spazio**, che sono in costante movimento. Questo movimento genera calore, vita ed equilibrio.

Energia e Movimento

L'energia che scorre nel nostro corpo si muove attraverso migliaia di **nadi** (canali energetici) e i sette principali **chakra**. Il movimento dell'energia è vitale per il nostro benessere. Attraverso pratiche come lo **Yoga**, il **Pranayama** (controllo del respiro) e la **meditazione**, possiamo equilibrare questa energia e promuovere un flusso armonioso nel corpo e nella mente.

Intelletto e Emozioni

L'intelletto è suddiviso in due livelli:

- **Mahat** (superiore): associato alla purezza e alla perfezione;
- **Buddhi** (inferiore): il luogo della discriminazione tra bene e male.

L'ego gioca un ruolo importante nella nostra mente. Tutti noi dobbiamo impegnarci a trascendere l'ego **Tamasa** all'ego **Rajasika**, e poi da **Rajasika** all'ego **Satvika**. Attraverso la pratica di purificazione, possiamo disciplinare la mente, affinare il nostro intelletto e trascendere all'ego **Satvika**, liberandoci dai condizionamenti e dalle emozioni come desideri, attaccamento e aspettative.

Purusha e Prakriti

Purusha rappresenta l'essenza divina, silenziosa, l'origine e sostiene tutto.

Prakriti, il principio del movimento e della

manifestazione, è l'essenza dinamica della vita. Grazie a Prakriti, la vita si muove e si esprime attraverso il dinamismo del creato.

Pratiche di Yoga e Meditazione

La disciplina mentale e fisica è essenziale nel cammino spirituale. Pratiche come lo **Yoga**, il **Pranayama** e la recitazione di mantra sono fondamentali per calmare i pensieri e le emozioni. La purificazione del corpo, dei sensi e della mente risveglia l'energia interiore. La meditazione è uno strumento potente per fermare i pensieri e raggiungere una maggiore consapevolezza. In questo stato di silenzio interiore, si accede a un livello più profondo di realizzazione.

Principi dell'Ayurveda: Sat Karna

L'**Ayurveda** identifica sei principi fondamentali nel **Sarir Kria** (anatomia e fisiologia):

- **Dosha:** le energie governative che controllano il funzionamento del corpo;
- **Dhatu:** i sette tipi di tessuti che danno forma agli organi e alla struttura del corpo;
- **Mala:** le scorie (come feci, urina e sudore) che devono essere regolarmente eliminate;
- **Srota:** i canali e i sistemi del corpo umano, inclusi 14 per gli uomini e 16 per le donne;
- **Agni:** il fuoco digestivo che metabolizza il cibo, trasformandolo in energia e riducendo le tossine;
- **Ama:** le tossine che si formano quando il cibo non viene correttamente digerito, ma anche quelle emozionali o psicologiche.

Energia Mistica: Kundalini, Nadi e Chakra

La **Kundalini**, l'energia mistica e potenziale, dimora alla base del pavimento pelvico come un'energia latente. Tutte le **Nadi** (canali energetici) iniziano dal sorgente della **Kundalini** e si distribuiscono attraverso 72.000 canali invisibili.

La **Brahma Nadi**, riservata alla **Kundalini**, ascende dalla cavità pelvica alla cavità cranica, permettendo l'accesso alla coscienza superiore. I **sette chakra** sono centri energetici situati lungo la colonna vertebrale. Questi centri governano il flusso di energia nel corpo umano, contribuendo alla salute fisica, emotiva e spirituale. Ogni chakra è associato a determinati aspetti della vita e della spiritualità. Un blocco o uno squilibrio in uno di essi può manifestarsi come stress o malessere, ma attraverso la purificazione dei chakra, possiamo ritrovare equilibrio e benessere.

I Sette Chakra

- **Muladhara Chakra:** alla base della colonna vertebrale, rappresenta l'elemento della terra. Quando in equilibrio dona sicurezza e stabilità;
- **Svadhithana Chakra:** nella cavità pelvica, rappresenta l'acqua. Quando in equilibrio dona felicità e armonia;
- **Manipura Chakra:** nell'addome, rappresenta il fuoco. Quando in equilibrio dona volontà e confidenza,
- **Anahata Chakra:** nel cuore, rappresenta il fuoco e l'aria. Quando in equilibrio dona empatia e compassione;
- **Vishuddha Chakra:** nella gola, rappresenta l'aria. Quando in equilibrio porta purezza e leggerezza;
- **Ajna Chakra:** nella fronte, tra le sopracciglia, rappresenta l'aria e lo spazio. Quando in equilibrio porta chiarezza e saggezza;
- **Sahasrara Chakra:** alla sommità della testa, rappresenta lo spazio. Quando in equilibrio porta pace interiore e connessione con l'universo.

Quando i chakra e le nadi vengono purificati, l'energia fluisce liberamente, portandoci alla realizzazione e alla libertà spirituale (**Kaivalyam**).

Suggerimenti Pratici per il Percorso Spirituale

- Inizia la giornata con la purificazione: auto-massaggio, Yogasana, Pranayama, preghiera e meditazione;
- Segui le attività quotidiane, la nutrizione e il sonno in modo moderato: non troppo, né troppo poco;
- Agisci senza aspettative, attaccamento e desiderio, abbracciando il distacco e la rinuncia come pratiche di liberazione.

"Ogni passo del cammino spirituale è un'opportunità per evolvere e crescere."

"Nel silenzio della mente, si trova la verità che risiede nel nostro cuore."

"Il vero scopo della vita è vivere con amore, compassione e gratitudine."

"Ogni difficoltà è un'opportunità per rafforzare la nostra fede e determinazione."

"La spiritualità non è un destino, ma un viaggio che si compie giorno per giorno."

"Quando impariamo a vivere nel presente, liberiamo la nostra anima dalle catene del passato."

LA VITA È UN PROCESSO, NON UN RISULTATO

*Come il Maestro Swami Joythimayananda ci ha insegnato, la vita spirituale è un cammino di **disciplina, pazienza e resistenza**. Dobbiamo allenare corpo, mente e spirito con pratiche come Yoga, Pranayama, meditazione e Karma Yoga. Solo attraverso un impegno costante possiamo raggiungere la pace interiore e l'illuminazione. La vita è un processo continuo e, come tale, ogni passo che facciamo nel nostro cammino spirituale è importante. Ricordiamo sempre che la qualità del nostro cammino è ciò che veramente conta.*

Il Maestro ci ricorda che la vita è un processo continuo, non un obiettivo da raggiungere. "La vita è un processo. L'importante è il processo", afferma il Maestro. Molti di noi sono abituati a concentrarsi sul **risultato**: pensiamo che raggiungere un determinato scopo porti felicità. Ma il vero valore risiede nel **processo stesso**, in come viviamo e agiamo lungo il cammino, piuttosto che nel traguardo finale.

Il **Maestro** ci insegna che la qualità della nostra vita è determinata dalla qualità del nostro cammino. "Nel processo tu trovi una qualità. Poi alla fine diciamo il risultato che termina. Il risultato non è una qualità. Il risultato è fermo, mentre la qualità vive nel processo", ci dice il Maestro. Dobbiamo imparare a concentrarci sulla qualità delle azioni che compiamo, sulle intenzioni con cui agiamo, piuttosto che su ciò che otterremo alla fine.

La Disciplina del Corpo, dei Sensi e della Mente In ogni pratica spirituale, la disciplina è fondamentale. Il primo passo per avvicinarsi alla pace interiore è disciplinare il corpo, i sensi e la mente. **Swami Joythimayananda** afferma che la disciplina spirituale implica il controllo del corpo attraverso pratiche come **Hatha Yoga** e **Pranayama**, il controllo dei sensi per ritirarsi dal mondo esterno e la gestione della mente, che deve essere allenata attraverso la meditazione e la concentrazione.

Il Maestro ci parla anche di una pratica spirituale fondamentale: **la connessione con gli antenati**. "Riconnettersi con l'energia e la saggezza degli antenati, dei santi e dei saggi, ci consente di percepire la purezza e la pace interiore", afferma. Questo tipo di connessione spirituale ci aiuta a trovare la forza per affrontare le sfide della vita, e ci orienta verso una vita di maggiore consapevolezza.

La Famiglia Universale e l'Unità con l'Universo. Un altro concetto fondamentale che **Swami Joythimayananda** sottolinea è il concetto di **famiglia universale**. "L'intero universo è la nostra grande casa, dove ogni cuore trova la sua stanza", dice il Maestro. La spiritualità ci invita a vedere l'interconnessione tra tutti gli esseri viventi e a celebrare la pace e l'armonia che derivano dall'amore universale. In questo contesto, ogni azione che compiamo deve essere fatta con compassione, per il bene di tutti, perché siamo tutti uniti dallo stesso spirito.

L'Energia e il Movimento nella Pratica Spirituale Nel cammino spirituale, l'**energia** è un aspetto centrale. **Swami Joythimayananda** ci ricorda che il movimento dell'energia, che scorre attraverso i nostri **nadi** (canali energetici) e i **chakra** (centri energetici), è essenziale per il nostro benessere fisico e spirituale. La pratica dello Yoga e del **Pranayama** ci aiuta a mantenere l'energia in equilibrio, favorendo la salute e l'equilibrio interiore.

Il **Maestro** sottolinea che quando l'energia è in movimento e non è bloccata, il corpo e la mente sono sani. "Quando il respiro è in equilibrio, la vita è lunga e sana", dice. Il Maestro ci insegna che attraverso il controllo del respiro (Pranayama), possiamo aumentare la nostra longevità e vitalità, poiché il respiro è intimamente legato alla nostra energia vitale.

Il Controllo della Mente e l'Importanza della Concentrazione.

La mente è uno degli strumenti più potenti nel cammino spirituale, ma anche uno dei più difficili da disciplinare. **Swami Joythimayananda** ci dice che la mente non è solo un pensiero, ma una forza che dobbiamo imparare a controllare. "Se

non controlli la mente, essa ti controlla", afferma il Maestro. La concentrazione è essenziale per allenare la mente, e Dharana (concentrazione) è uno degli stadi fondamentali nel cammino spirituale.

"La meditazione è trascendenza", dice il Maestro. "Quando la mente è calma e priva di pensieri, raggiungiamo uno stato di meditazione profonda, dove il tempo non esiste. Il vuoto è uguale al pieno."

Questo è il cuore della pratica spirituale: trascendere i pensieri e le emozioni, per sperimentare la **pace interiore** e l'**unità con l'universo**.

La Pratica del Karma Yoga

Nel cammino spirituale, **Karma Yoga** gioca un ruolo importante. **Swami Joythimayananda** afferma che ogni azione deve essere compiuta senza attaccamento, senza aspettative e senza desideri. "Fare Karma Yoga nella vita significa vivere ogni momento con distacco, ma con totale devozione", spiega. Quando pratichiamo Karma Yoga, impariamo a vivere senza legami, dedicando ogni azione al bene universale. Suggerimenti Pratici per la Meditazione e la Spiritualità

Per praticare la meditazione con successo, **Swami Joythimayananda** ci offre alcuni suggerimenti pratici:

1. Inizia la giornata con la purificazione: **auto-massaggio, Yoga, Pranayama, preghiera e meditazione**;
2. Segui un regime di **nutrizione equilibrata e riposo sufficiente**, evitando gli eccessi;
3. Durante la meditazione, evita distrazioni come **pigrezza, rigidità o tensione**. Rilassati e mantieni una mente calma;
4. **Visualizza o recita un mantra per concentrarti**. Puoi cantare ad alta voce o sussurrare il mantra internamente. La concentrazione è la chiave;
5. La meditazione profonda può portarti a uno stato di **Samadhi** – uno stato di coscienza espansa dove il tempo e lo spazio non esistono.



- La pratica spirituale non è solo un'attività individuale. È un'educazione a vivere in armonia con gli altri, a sviluppare una consapevolezza profonda del nostro essere e del mondo che ci circonda. Il Dharma, il cammino della giustizia e della verità, ci guida a vivere in modo puro, senza attaccamenti e senza illusioni. Ogni giorno è un'opportunità per migliorare la nostra pratica e avvicinarci alla realizzazione della nostra essenza divina.
- In conclusione, la spiritualità non è una meta da raggiungere, ma un cammino da percorrere con consapevolezza, disciplina e amore. Ogni passo, ogni respiro, ogni pensiero è parte di un processo che ci porta a scoprire la verità di chi siamo. La meditazione, come il cammino spirituale, non è un percorso facile, ma è un viaggio che vale la pena intraprendere. Con pazienza, resistenza e la giusta concentrazione, possiamo raggiungere la pace interiore e vivere una vita piena di significato. Grazie per aver intrapreso questo viaggio insieme.

*Il mio corpo è un tempio,
lo nutro con amore e rispetto.
Mi libero da ciò che appesantisce la mia energia.
Mi dono il diritto di stare bene, senza lo stress.
Vivo in armonia con i miei ritmi naturali.
Ogni giorno penso che mi fanno fiorire.
Mi permetto di fermarmi e rigenerarmi.*

COME CAPIRE CHI SONO IO (SECONDO NYM)

Anima, Karma, Energia, Mente, Corpo

La pratica del NYM si basa sull'analisi simbolica del nome e della data di nascita, trasformando lettere e numeri in modelli energetici per rivelare aspetti profondi dell'essere. Ogni individuo è composto da cinque elementi fondamentali, rappresentati da numeri, che vengono svelati attraverso una lettura simbolica e intuitiva di nome e data di nascita

Ogni elemento corrisponde a una parte specifica dell'esistenza:

Anima: si ricava dal nome, tramite l'analisi delle vocali (numero uno -1-) e delle consonanti (numero due -2-); rappresenta la natura interiore dell'anima.

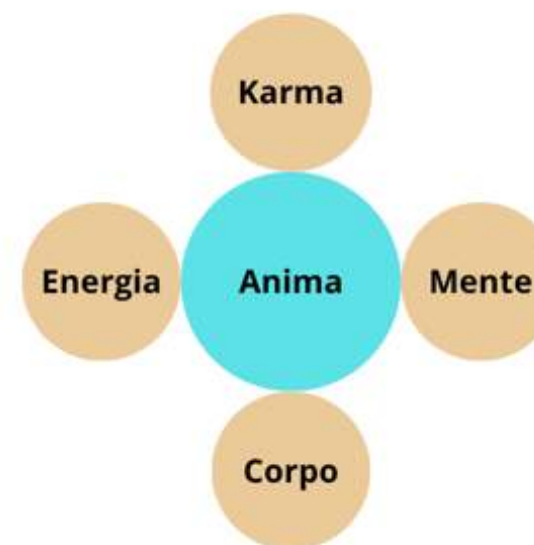
Energia vitale: è associata al giorno di nascita e riflette la forza con cui l'individuo interagisce nella vita.

Mente (ego e intelletto): è indicata dal mese di nascita, rivelando il funzionamento mentale: ego e intelletto, sentimenti e pensieri.

Corpo fisico: corrisponde al giorno della settimana in cui si è nati, connesso all'equilibrio e alla struttura fisica.

Karma: si ottiene dall'anno di nascita e indica il flusso evolutive del percorso

Andamento della vita: Si ottiene sommando i cinque numeri precedenti (Anima, Energia, Mente, Corpo e Karma). offrendo una visione generale del percorso esistenziale.



Esempio pratico

Nome: Cristina

Data di nascita: 15/07/1958

Lettere:

C (2), R (2), I (1), S (2), T (2), I (1), N (2), A (1).

Somma:

$2+2+1+2+2+1+2+1 = 13 \rightarrow 1+3 = 4$ (Anima).

• Nome = 4 (Anima)

• Giorno: $1+5 = 6$ (Energia).

• Mese: 7 (Mente).

• Anno: $1+9+5+8 = 23 \rightarrow 2+3 = 5$ (Karma).

• Giorno settimanale: martedì = 3 (Corpo).

• $4 + 6 + 7 + 5 + 3 = 25 = 7$ (Andamento della vita).



Interpretazione del Profilo NYM

I numeri rivelano un profilo equilibrato e armonico, in cui ogni aspetto della persona è guidato da un principio originario. Di seguito, l'interpretazione dettagliata dei 6 numeri fondamentali.

Anima (4) – Il Principio della Forma e della Direzione

Rappresenta struttura, stabilità e concretezza, limiti ben definiti. Esprime una forza continua, capace di trasformare le idee in realtà con disciplina e pazienza, insegnando il valore del limite. È la struttura invisibile che permette all'universo di mantenersi in equilibrio.

Energia Vitale (6) – Il Principio dell'Amore e del Servizio

Rappresenta connessione, bellezza e armonia. Esprime la forza attraverso diplomazia, amore, creatività artistica. Può manifestarsi anche come orgoglio, superficialità o desiderio di vanità. Fluida come l'aria, si espande nello spazio in cerca di equilibrio.

Mente (7) – Il Principio della Ricerca e del Fuoco Interiore

Rappresenta il viaggio spirituale attraverso prove e ostacoli come forma di purificazione. Affronta difficoltà che si trasformano in saggezza, guidando il passaggio dall'oscurità alla luce. Esprime forza attraverso sofferenza, resistenza, crescita e

profondità interiore.

Karma (5) – Il Principio della Giustizia

Rappresenta equilibrio e libertà nel movimento. Esprime un'energia apparentemente leggera ma profondamente trasformativa. Manifesta flessibilità, adattamento intelligente e spontaneo, trasformando l'esperienza diretta in consapevolezza.

Corpo (3) – Il Principio del Tempo

Rappresenta creazione, spazio delle possibilità e libertà senza limiti. Esprime il potere dell'espansione attraverso comprensione, azione e trasformazione, nella danza continua della vita. È un ponte cosmico tra cielo e terra, tra materia e spirito.

Andamento della Vita (7) – Il Principio della Trasformazione e del Fuoco Interiore

Rappresenta una guida nel percorso vitale, attraversando successi e fallimenti, gioia e sofferenza. Esprime la forza attraverso distacco, sofferenza, chiarezza e confusione. Questo ciclo continuo purifica e trasforma il Karma, elevando la coscienza attraverso l'esperienza vissuta.

Nota nel quadro NYM di Cristina:

I numeri 3 e 6, 4 e 5 risultano complementari, mentre il numero 7 appare isolato, provocando ostacoli significativi nel percorso.



"Il Dharma non è una scelta, è un cammino da seguire con dedizione e impegno."

RIFLESSIONE PROFONDA

Nella spiritualità, la pratica non riguarda solo il risultato finale, ma è soprattutto un processo. La vita stessa è un processo, e attraverso la meditazione e le pratiche spirituali, impariamo a viverlo con qualità, consapevolezza e disciplina.

Iniziamo con una semplice domanda: quante volte hai recitato il mantra "Om Namah Shiva"?

Non si tratta di contarle, ma di percepirle. L'importante non è il numero, ma l'intenzione e la qualità con cui pratici.

Nove, dieci o anche cinque: il numero non è fondamentale. È la vibrazione, il respiro e l'energia che metti nel processo che conta davvero. La qualità del processo è ciò che dà valore alla tua pratica. La mente e l'intelletto, pur importanti, non devono dominare il cammino spirituale. Quando contiamo, usiamo la testa, ma quando pratichiamo, dobbiamo entrare in sintonia con il nostro essere più profondo.

Il risultato, quindi, non deve essere visto come il fine ultimo. Alla fine, il risultato è fermo, ma il processo è in continuo divenire. La vita è un processo, ed è nel processo che si trova la vera qualità. Non è il risultato finale che conta, ma come viviamo ogni momento del nostro cammino spirituale. Quando raggiungiamo un "santuario" o una meta, potrebbe sembrare che il tempo finisca, ma il cammino continua, e l'importante è la qualità con cui viviamo questo processo.

La spiritualità, in ogni sua forma, ci insegna a vivere con qualità, ma anche con consapevolezza del nostro respiro, dei nostri sentimenti e delle nostre azioni. La pratica spirituale non riguarda solo la ricerca del "pieno", ma anche la comprensione del "vuoto". Quello che sembra mancare, in realtà è una ricchezza profonda che emerge quando siamo in armonia con il nostro cammino.

Nel contesto delle pratiche yoga e ayurvediche, il corpo, l'energia e il sentimento sono fondamentali. Bhakti Yoga ci insegna a trasformare l'energia in devozione, Hatha Yoga ci invita a utilizzare

l'energia per assumere posizioni che ci aiutano a trovare equilibrio e controllo. Ogni asana, ogni respiro, ogni movimento è un'opportunità per entrare in contatto profondo con la nostra energia interiore. Pranayama, il controllo del respiro, è uno degli strumenti principali: se impariamo a controllare il nostro respiro, possiamo allungare la nostra vita, rallentare il passaggio del tempo e migliorare il nostro benessere.

La pratica spirituale ci permette di guardare la vita con occhi nuovi. Quando impariamo a meditare e a disciplinare la nostra mente, siamo in grado di trascendere i pensieri e le emozioni. La meditazione non è una scelta, è una disciplina che porta alla consapevolezza. La mente, come l'ego, deve essere usata come uno strumento, non come un capo. Ogni pensiero che non è utile va lasciato andare, e con la pratica della meditazione, possiamo imparare a silenziare la mente.

Nel Raja Yoga, la disciplina è centrale. Ogni passo, ogni asana, ogni respiro è una forma di disciplina che ci aiuta a raggiungere un maggiore stato di consapevolezza. Jnana Yoga, invece, ci insegna a lasciare andare le attaccamenti e a praticare il distacco. Ogni sentimento, ogni pensiero, diventa parte di una pratica più grande, che ci guida verso la saggezza.

Ma la spiritualità non si limita a questi principi. Ogni passo, ogni respiro, ogni pratica ci avvicina alla realizzazione di una verità universale: "Purnamatam, Purnamitam" – "Io sono la pienezza, quella pienezza è la stessa che mi abita". Quando arriviamo a comprendere questa verità, la vita non è più una ricerca, ma un'esperienza continua di crescita, consapevolezza e trasformazione.

La pratica della meditazione è un viaggio. Ogni

meditazione ci porta un passo più vicino a quel luogo di pace e silenzio interiore dove il tempo non esiste più, e dove la mente è libera da pensieri e desideri. Questo stato, il Samadhi, è uno stato in cui la coscienza si dissolve e l'individuo sperimenta l'unità con l'universo. Il Samadhi non è qualcosa che possiamo forzare. Accade quando siamo pronti, quando la mente è calma e il cuore è aperto.

La meditazione ci insegna anche l'importanza della pazienza e della resistenza. Se non abbiamo la pazienza, non saremo in grado di affrontare le difficoltà che incontriamo lungo il cammino. Se non abbiamo resistenza, non saremo in grado di sopportare le sfide che la vita ci presenta. Ma con la pazienza e la resistenza, possiamo affrontare tutto con serenità, sapendo che ogni passo ci avvicina alla nostra vera essenza.

"Come stai?" e il significato delle risposte:

- **"Sto come stavo"** - Questa espressione non è negativa come si intende normalmente
- **"Sto come devo essere"** - Questa risposta porta con sé un messaggio più profondo.
- **"Così è così"** - significa che le cose sono esattamente come sono. La parola "così" esprime l'essere di una persona senza cercare di modificarlo.

Quando qualcuno ci chiede "Come stai?", la risposta che diamo tende spesso a essere un riflesso della nostra condizione emotiva o fisica immediata: **"Sto bene"** oppure **"Sto male"**. Tuttavia, ci sono risposte come **"così è così"** che vanno oltre la realtà attuale, e si riferiscono ad uno stato di essere in equilibrio che invitano a vivere con consapevolezza e accoglienza.

- Rispondere "sto come stavo" o "così è così" significa non classificare il proprio stato come "bene" o "male", gioia o sofferenza, non giudicare;
- Collega il presente al passato, il tempo attuale non è separato dal passato;
- Esprime l'idea che la nostra condizione non cambia da un momento all'altro;
- Accoglie la realtà così com'è, senza lasciarsi trascinare dalle emozioni temporanee;
- Non c'è un tentativo di cambiare lo stato

- attuale, il presente è un flusso continuo;
- È un riconoscimento della realtà senza opinione o aspettative;
- La vita è impermanente, ma, "così è così" va oltre uno stato di mutamento;
- Riflette un distacco dal bisogno di etichettare qualcosa;
- Accogliere il presente in armonia con il momento presente.

Come Applicare questo concetto nella vita quotidiana

1. Controllo: esprimere consapevolmente le nostre emozioni e pensieri;
2. Ridurre l'attaccamento: Impariamo a non identificarci con i momenti di gioia o sofferenza, ma a vederli come parte di un flusso più grande;
3. Accogliere il presente: Ogni volta che usiamo queste frasi, ricordiamoci che il presente è soddisfacente così com'è.

"Così è così" ci invita a vivere con maggiore consapevolezza e a lasciare andare il giudizio. Ci porta verso uno stato di accoglienza, pace e stabilità interiore.



LE DOMANDE FONDAMENTALI

"Chi sono io? Cos'è la vita? Da dove vengo? Perché sono qui? Qual è il mio scopo?"

Queste sono le domande essenziali che ogni individuo si pone nel corso dell'esistenza. A queste, spesso si aggiungono altre riflessioni: Come posso risolvere i miei problemi? Perché esistono dolore e sofferenza? E come posso superarli? Per approfondire la tecnica NYM, esploriamo i concetti fondamentali della vita.



Ko aham? Chi sono io?

So Ham (io sono)

Aham Brahmasmi – Sono Brahman

Sono Atman, la fiamma immutabile nella lampada dell'esistenza, velata solo dalla cenere dell'ego. Sono un'anima cosciente, pace incarnata. Un essere unico, eppure parte indivisibile dell'Universo.

Chi è un individuo?

Tat Tvam Asi – Tu sei Quello

Come un'onda che dimentica di essere oceano, l'individuo è un'espressione unica della

Coscienza, con una propria identità, volontà e consapevolezza.

Cos'è la vita?

Lila – Il Gioco Divino

La vita è come un fiume che danza tra le rive della gioia e del dolore, un flusso di esperienze, un equilibrio tra nascita e morte, azione e quiete.

Da dove vengo?

Dalla Sat-Chit-Ānanda – Esistenza, Coscienza, Beatitudine

Vengo dall'unione di anima, energia (karma), dei cinque elementi e delle circostanze che mi hanno

plasmato.

Perché sono qui?

Darsanam, SravaĀm – Osservare e ascoltare

Sono qui per vedere oltre Māyā e ascoltare la voce dell'Anima, non per divertire l'ego.

Per imparare, evolvere e realizzare la mia natura più autentica.

Qual è il mio scopo?

Sarvam Brahmanam – Tutto è Brahman

Vivere come un loto: radicato nel fango della materia, ma aperto al cielo della coscienza.

Riconoscere l'unità nel molteplice, vivere in armonia con il tutto.

Come raggiungere questo scopo?

Neti, neti – Non questo, non questo

Rinuncia a ogni illusione, strato dopo strato, come una cipolla, fino a scoprire il vuoto sacro al centro.

Attraverso la pratica di Yoga Sādhanā — disciplina spirituale:

Abhyāsa (pratica costante);

Vairāgya (distacco).

La mente è uno specchio appannato dalla Maya.

La meditazione (Dhyana) lo pulisce, finché non riflette solo Brahman.

Chi sono io?

Tra tutte le domande esistenziali, "Chi sono io?" risuona come la più radicale. Non è un mero esercizio intellettuale, ma un'indagine che attraversa millenni e tradizioni.

Spesso ci identifichiamo con:

- il corpo (fisicità);
- la mente (pensieri);
- le emozioni (fluttuazioni);
- i ruoli sociali (maschere temporanee).

Eppure, tutto ciò è Anitya (impermanente), soggetto al cambiamento. Se la nostra essenza fosse legata a ciò che muta, non esisterebbe un "io" stabile.

La saggezza vedica e molte altre tradizioni, ci guidano oltre l'apparenza: Siamo un'Anima, una Coscienza immutabile che abita temporaneamente un corpo e una mente.

Questa Coscienza:

Sperimenta la dualità (bene/male, piacere/dolore),

Rimane intatta, eterna, al di là delle forme,

Non è separata dall'Universo, ma ne è una scintilla consapevole.

Io sono l'Universo che fa esperienza di sé attraverso di me.

Riconoscere questa verità trasforma tutto:

Ci libera dal Maya (illusioni dell'ego),

Scioglie i condizionamenti dell'intelletto,

Rivela la natura originaria: Moksha (libertà assoluta).

Questo è Nitya — l'Eterno, l'Immutabile.

In sintesi, chiedersi "Chi sono io?" è un atto di disidentificazione. È rimuovere i veli dell'identità transitoria per riscoprire l'Essere Puro:

Al di là dei nomi e forme

Al di là del tempo e distanze

Presente nel cuore di ogni esperienza.

Chi è un individuo?

Un individuo è un essere unico, dotato di identità, coscienza e volontà. È l'unione dinamica di corpo, energia, mente, karma e anima, immerso in un viaggio di esperienze, crescita e trascendenza.

Ecco alcuni aspetti fondamentali che definiscono un individuo:

1. **Identità Unica** - Ogni persona ha una data di nascita, un nome, una personalità e una storia che la distinguono. Questa identità si forma attraverso esperienze, relazioni e scelte;
2. **Coscienza** - Un individuo è consapevole di sé, dei propri pensieri, emozioni e azioni. Questa coscienza lo rende capace di riflettere, imparare e trasformarsi;
3. **Anima** - Oltre al corpo fisico, ogni individuo è animato da un'essenza interiore — l'anima — che lo collega al divino, all'universo, alla fonte di tutto ciò che è;
4. **Karma** - Il karma rappresenta il risultato delle azioni, pensieri e intenzioni, passati e presenti. Non è una condanna, ma un'opportunità per apprendere, evolvere e avvicinarsi alla liberazione. Attraverso il risveglio, la consapevolezza e la pratica

dello Yoga Sadhana, è possibile alleggerire il proprio karma e vivere con più pace e integrità. Al contrario, inseguendo solo i piaceri superficiali, si rischia di accumulare nuovo karma;

5. **Relazioni** - L'individuo non è mai isolato: è parte di una rete di relazioni con altri esseri, con la natura e con il cosmo. Queste connessioni nutrono la sua crescita e il suo senso di appartenenza;
6. **Scopo e Dharma** - Ogni individuo ha un Dharma — un ruolo unico nel disegno cosmico. Questo scopo può manifestarsi nella crescita personale, nel servizio agli altri (Karma Yoga) e nel cammino verso la realizzazione spirituale;
7. **Propria volontà** - L'individuo ha la capacità di decidere e agire secondo la propria volontà. Questa libertà è essenziale per il percorso evolutivo;
8. **Ciclo della Vita** - La vita si sviluppa in fasi: Brahmacharya (apprendimento), Gṛhastha (famiglia e responsabilità), Vanaprastha (distacco) e Sannyasa (rinuncia). In ognuna di queste tappe l'individuo attraversa momenti di gioia e dolore, fallimenti e successi, ogni volta con nuove possibilità di apprendimento e trasformazione;
9. **Yoga Sadhana**: L'individuo è un'entità complessa e in continua evoluzione, che cerca di comprendere sé stesso e il proprio posto nell'Universo. Attraverso lo Yoga Sadana, le esperienze, le relazioni e la pratica interiore, si avvicina alla realizzazione del proprio potenziale e alla scoperta del senso profondo della vita.
10. **Cos'è la vita?** - "Lila", il Gioco Divino — come un fiume che danza tra le rive della gioia e della sofferenza. La vita è un flusso continuo di esperienze, in cui si alternano bene e male, crescita e trasformazione. È un movimento dinamico tra nascita, esistenza e morte; tra successi e fallimenti, gioia e dolori. Ogni individuo è immerso in un ciclo in cui desideri, comodità, attaccamenti e aspettative influenzano profondamente la realtà vissuta, generando benessere o sofferenza, momenti di facilità e difficoltà. Pensieri, emozioni e azioni si intrecciano costantemente, dando

forma al mondo che ciascuno percepisce. La vita è anche equilibrio: tra nascita e morte, tra azione e non-azione, tra luce e ombra. Coltivare un rapporto armonioso con il tempo — Dinacharya (ritmo quotidiano) — attraverso l'equilibrio tra attività, alimentazione e riposo, aiuta a mantenere corpo e mente in sintonia con il flusso dell'Universo. Vivere non significa solo esistere nel presente, ma anche riconoscere e percepire il proprio Sé eterno (Nitya) all'interno di un universo in costante trasformazione (Anitya).

Da dove vengo?

In una prospettiva più profonda, provengo da un ciclo eterno, senza inizio né fine — un'espressione dell'Universo in continua evoluzione. La mia origine è un mistero sacro, intrecciato con l'essenza dell'esistenza e con l'Anima Cosmica.

Sono stato modellato dall'unione dei cinque elementi fondamentali: Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra, che hanno dato forma al mio corpo e al mio vissuto.

Il mio Karma, frutto delle azioni passate, influenza la mia personalità e il corso della mia vita. Eppure, la coscienza che mi anima proviene da una sorgente ancora più profonda: una luce eterna che trascende lo spazio e il tempo. Questa coscienza è il mio legame con l'Assoluto, con l'Essenza immutabile.

Perché sono qui? Qual è il mio compito?

La vita è un'opportunità preziosa per scoprire il significato profondo dell'esistenza. Sono qui per imparare, evolvere, trasformarmi e condividere ciò che sono con il mondo.

Il mio compito è seguire il Dharma, purificare e trascendere il Karma, accogliendo ogni esperienza — gioiosa o dolorosa — come una tappa del mio cammino spirituale. Ogni giorno è un passo verso la verità.

Il mondo è la mia scuola: ogni relazione, ogni emozione, ogni situazione è una lezione per crescere in consapevolezza.

Qual è il mio scopo

Il mio scopo è realizzare chi sono veramente. Non

sono qui per inseguire soltanto beni materiali o desideri illusori, ma per ritornare alla mia origine, alla mia essenza più autentica.

La vita è un viaggio di ritorno al Sé, un cammino verso l'autenticità, la pace interiore, e la connessione con il Tutto. Il mio scopo è evolvere, servire, contribuire al benessere collettivo e lasciare un'impronta di luce nel mondo.

Quando comprendo la mia vera natura, posso vivere in armonia, con piena consapevolezza e realizzazione.

Affermazioni di Maestro Swami Joythimayananda:

"La pace interiore nasce dalla consapevolezza e dall'armonia con il nostro cuore."

"Ogni passo del cammino spirituale è un'opportunità per evolvere e crescere."

"Nel silenzio della mente, si trova la verità che risiede nel nostro cuore."

"Il vero scopo della vita è vivere con pace, devozione e gratitudine."

"Ogni difficoltà è un'opportunità per rafforzare la nostra fede."

"La spiritualità non è un destino, ma un viaggio che si compie giorno per giorno."



"Ogni respiro che prendiamo è un'opportunità per vivere più a lungo e con maggiore consapevolezza."

PELLEGRINAGGIO ALL'EREMO DEL CERBAIOLO

Quando il Maestro decide qualcosa, nulla lo ferma. Un anno fa, soffriva per un problema alla spalla, ma volle ugualmente visitare l'Eremo del Cerbaioolo, dimora di Padre Claudio, monaco camaldolese incontrato al Festival Dolce India 2023. Il suo intervento sulla morte in prospettiva cristiana aveva toccato molti cuori

Per me, l'Eremo del Cerbaioolo era già diventato casa da qualche mese. Lo frequentavo spesso per via degli incontri spirituali che Padre Claudio organizza durante l'anno, centrati su tematiche cristiane. Portare il Maestro lassù, far sì che due figure così luminose si incontrassero e condividessero del tempo insieme, fu per me un grande onore e un momento di profonda importanza.

Insieme a Brunella e al mio compagno Luca, partimmo da Rimini verso l'Eremo, situato in provincia di Arezzo: un edificio letteralmente incastonato nella roccia, denso di energia e immerso nell'Appennino tosco-romagnolo. Fu bellissimo vedere la meraviglia negli occhi del Maestro di fronte a un paesaggio che non aveva mai visto – per lui, quella era "alta montagna" – e fermarci a cogliere more lungo la strada bianca che conduce all'Eremo.

Padre Claudio e Carla, la cuoca, ci accolsero con calore. Le stanze, tipiche di un eremo, erano semplici e essenziali. Quella notte, però, il Maestro faticò a riposare a causa del dolore alla spalla. Invece di dormire, scrisse una poesia meravigliosa, che il mattino dopo ci lesse:

Eremo di ascolto, di silenzio e preghiera, l'Eremo Cerbaioolo, cammino spirituale, luce antica. Ambiente sacro, tra benedettini e francescani, da secoli si cammina nel nome di Gesù, mani nelle mani.

Grazie a Padre Claudio e a Carla, Karma Yoghi, che accolgono i pellegrini in un abbraccio di sogni.

Grazie, Appennino, grazie Natura, grazie 31 agosto, grazie Elisa, Luca e Brunella, per il tempo prezioso.

Ora, cado nel silenzio, a meditare profondo, possa la pace avvolgermi in questo mondo.

Non sono niente, mi immergo nello spazio.

Il giorno seguente, domenica, visitammo una piccola cappella di Sant'Antonio nascosta nel bosco. Al suo interno c'è un letto di roccia dove,

si dice, il santo abbia dormito. Il Maestro vi si distese e, dopo pochi minuti di meditazione, si addormentò come un bambino, trovando pace in quell'angusto giaciglio di pietra.

Ma il momento più emozionante arrivò durante la Messa, quando Padre Claudio chiamò il Maestro all'altare per recitare insieme il Padre Nostro. Quell'immagine resterà per sempre impressa nella mia memoria: due grandi uomini, due maestri di culture e religioni diverse, uniti nella celebrazione dell'Unione.

Provai una gratitudine immensa per quell'occasione, per aver assistito a un dialogo che va oltre le religioni. Perché quando c'è fede autentica, e si cammina verso la stessa luce, non esistono confini.

Lo Yoga unisce, sempre.



INTENSIVO YOGA 2025

- Quattro Giorni per Vivere lo Yoga -

- Luana Campalto -

Un percorso intenso, profondo, di crescita interiore: la nostra volontà è vivere e condividere un'esperienza autentica, nella presenza, con consapevolezza e coscienza. Guidati dalla saggezza del Maestro, come suoi allievi abbiamo voluto approfondire il PanchangaYoga (lo Yoga delle cinque vie), portando non solo i suoi insegnamenti, ma anche la nostra esperienza personale: il modo in cui queste vie ci hanno messi alla prova, sostenuti nei momenti di difficoltà e ci hanno aiutati a trasformare gli ostacoli in opportunità.

Insieme abbiamo percorso:

- **Hatha Yoga + Nidra Yoga**
- **Raja Yoga**
- **Jnana Yoga**
- **Bhakti Yoga**
- **Karma Yoga**

Hatha Yoga rappresenta un esempio semplice e chiaro di come possiamo approcciare la Vita: possiamo muoverci rapidamente, restando a un livello strutturale e grossolano, oppure rallentare, portare attenzione, attivare i sensi e le percezioni più profonde, fino a fermarci e trovare la Pace. È attraverso questo corpo che la nostra Anima fa esperienza del mondo. Ma possiamo andare più in profondità: usare i sensi, osservare i pensieri che vanno e vengono.

Ancora più in profondità, percepire i sentimenti, l'ego. Ogni situazione ci trasmette una sensazione, e il nostro compito è sentirla. Oltre le sensazioni, c'è la Pace: è attraverso questa Pace che ci colleghiamo all'Anima. Ogni Asana ha il suo processo, ma anche il processo stesso è importante.

Così, come nell'esperienza dell'asana, durante questo seminario siamo entrati nel profondo dello Yoga, e quindi nel profondo di noi stessi. Un gruppo di donne curiose, che sembravano conoscersi da sempre, ha accolto con entusiasmo

l'opportunità di camminare insieme per quattro intensi giorni, condividendo esperienze, affrontando difficoltà, e costruendo legami nell'accoglienza.

AOM NAMA SHIVAYA AOM



PRADOSHA VRATAM

- Quando l'Anima Ritorna all'Origine -

- Brunella Maranasi -

Un Rito che Nasce dal Cuore

Il Pradosha Vratam è un'opportunità sacra per connettersi con l'energia trasformativa di Shiva. Non è solo un rituale, ma un cammino di purificazione in cui il devoto si allinea al ritmo cosmico del tramonto – simbolo della morte dell'ego e della rinascita nella luce divina. "Om Namah Shivaya".



La Leggenda Sacra

Durante il Samudra Manthan (frullamento dell'oceano), emerse il veleno Halahala, minacciando l'universo. Shiva lo bevve per salvare il creato, mentre Parvati gli stringeva la gola, trasformandolo in Neelakantha (il "Dalla Gola Blu"). Questo avvenne nel giorno di Trayodashi (13° lunare). Gli Dei lo adorarono al tramonto (Pradosha), il momento in cui Shiva e Shakti (giorno e notte) si uniscono. Da allora, questo tempo divenne sacro, porta per liberarsi dall'ignoranza.

La Mia Pratica all'Ashram Joytinat

Ogni settimana, presso l'Ashram Joytinat, osservo il Pradosha Vratam come parte della mia Sadhana. Da qualche mese, questo rito è entrato nella mia vita non per scelta mentale, ma per un richiamo dell'anima – come un ricordo antico risvegliato. Scoprii poi una sincronicità: sono nata in un giorno di Pradosha Vratam. Nulla è casuale.

Il Rituale: Semplicità e Sacralità

La mia pratica dura 20 minuti, un tempo sospeso tra terra e cielo:

• Purificazione:

Lavo mani, piedi, a volte tutto il corpo. Entro nel tempio Joythiswar, recitando "Om Namah Shivaya" finché la mente si calma e il respiro si fa consapevole.

• Tripundra: Il Sigillo di Shiva

Con Vibhuti (cenere sacra), traccio tre linee sulla fronte (da sinistra a destra):
Nascita (purezza)
Vita (consapevolezza)
Ritorno a Shiva (liberazione)

• Abhishekam: L'Offerta al Lingam

Rimuovo ogni ornamento dallo Shivalingam, simbolo di essenza oltre la forma.
Eseguo l'abluzione con:
Acqua (purezza)
Curcuma o latte (devozione)
Asciugo con un panno pulito
Applico Vibhuti sul Lingam, tracciando le stesse tre linee.

• Adorazione

Vesto il Lingam con stoffa bianca, lo adorno con fiori freschi.
Accendo una lampada a ghee, brucio incenso, suono campane e conchiglia.

Il Significato Profondo

- Purificare il Lingam = Diventare spazio vuoto per il Divino.
- Offrire = Entrare in relazione sacra con Shiva.
- Adorare = Ricordare la propria origine.

La Vibhuthi (cenere) è il simbolo supremo: "Tutto torna polvere, solo l'Essere è eterno". Le tre linee sono il ponte tra visibile e invisibile.

Conclusione

Grazie al mio Maestro e al tempio Joythiswar, questo rito è diventato un dialogo d'amore con Shiva. Scrivere queste parole ha reso ancora più chiaro ciò che sentivo:

Pradosha Vratam non è una tradizione: è un ritorno a casa.

GURUPURNIMA 2025

Guru è colui che dipana le tenebre, colui che elimina il buio e la pesantezza per portare la Luce.

Nel racconto della Genesi, Dio crea la luce e la separa dalle tenebre, assegnando alla luce il nome "giorno" e alle tenebre il nome "notte". Questo è il primo atto creativo di Dio e segna l'inizio del tempo. Guru, Bramma, Dio è colui crea la Luce. Saggi, Yogi, Rishi, Maestri sono persone che hanno avuto la speciale abilità di canalizzare tutti i principi fondamentali per la Vita, per mantenere la salute, la stabilità, la chiarezza e di percepire la Pace. Sono persone che hanno compreso la capacità di disconnettersi dalla vita Mondana, dal Maya, e di connettersi a Dio, alla Suprema Energia.

Noi oggi viviamo nel Kaliuga, nell'era del buio, e viviamo con un sentire interiore che ci spinge comunque a cercare la Luce.

Questa spinta si chiama Spiritualità. La Spiritualità è quello strumento che ognuno di noi può coltivare per dar seguito a quella spinta interiore verso la Luce, verso la Verità. Coltivare la Spiritualità richiede disciplina: nel corpo, nell'intelletto, nell'ego. Per coltivare la Spiritualità non è sufficiente fermarsi e meditare, è necessario impegnarsi giorno per giorno, superare ostacoli e fare tanta fatica.

E' necessario risvegliare una parte di noi, permetterci di staccarci dalla comodità e dalla routine della quotidianità per guardare oltre, per cercare oltre le nuvole scure delle difficoltà, per cercare la Luce. Per accorgerci della Luce c'è bisogno delle tenebre e per osservare cosa le tenebre celano c'è bisogno della Luce.

E quanto più Luce portiamo tanto più i dettagli delle tenebre stesse emergeranno. Per accendere questa Luce abbiamo bisogno di riconnetterci al proprio sentire interiore e, per farlo, devo attivare l'energia del Cuore.

Il Cuore è simbolicamente la sede dell'Anima, il Cuore è il punto di unione tra la nostra parte corporea e materiale (governata dai tre chakra

inferiori) e la nostra natura divina (governata dai tre chakra superiori). Riconnettendoci al mio Cuore, ci rimettiamo in contatto con la nostra parte spirituale e quando questa connessione viene stabilita ho la possibilità di ascoltare la mia Voce Interiore.

Solo permettendomi di passare da un processo puramente intellettuale e logico (nella testa) ad un processo interiore (nel Cuore) riuscirò a sentire la mia Voce Interiore e con il supporto delle pratiche yogiche e della meditazione riuscirò ad ascoltare la voce di un Maestro. Le parole di un Maestro possono solo essere ascoltate solo col cuore.



La Vita non ha pausa, tu dormendo anche tu vivi, la vita sempre continua. La vita è un processo, nella vita non c'è termine. Devo quindi essere attivo per percepire gli ostacoli, e per superarli devo fare tanta pratica. Serve la forza, la volontà, l'entusiasmo. Avere un Maestro che ci guida nella nostra Vita è un dono.

Avere la possibilità di incontrare il proprio Maestro vivente in questa è Vita è una grazia, è la possibilità pratica di portare Luce; e quanta più Luce viene portata nella nostra Vita tanto più le

nostre ombre verranno illuminate. Incontrare gli insegnamenti di un Maestro ci dà la possibilità di guardare in faccia le nostre ombre ed accoglierle.

Incontrare il Maestro Swami Joythimayananda è stato per me un dono incredibile, inaspettato e inatteso. Incontrarlo, partecipare ai suoi satsang, porgli domande, riflettere e sentire i suoi

insegnamenti è un percorso che benedico ogni singolo giorno, soprattutto nell'accoglienza delle difficoltà.

Grazie Maestro della tua presenza attiva nella mia Vita e della Luce che doni ogni giorno a tutti noi.

Aom Nama Shivaya

SEI PER DIECI

- Valentina -

"Siamo in dieci, tu cucina per sei, così dai possibilità di praticare condivisione, riduzione, distacco, leggerezza, contemplazione Quando cucini, non devi dare Maya, devi dare Verità. Cibo umile, semplice, non complicato."

- Swami Joythimayananda



ed anima. Preparare i pasti è un rituale sacro che inizia col fare il giro dell'orto per vedere, mese dopo mese, cosa offre la terra. Ed ogni volta è un piccolo pellegrinaggio: vado a mani vuote e torno con cestini colmi di abbondanza.

Pavaca, menta, basilico, pomodori, peperoncini, patate, portulaca, cipolle, aglio, melanzane, carote, ceci, asparagi, fagiolini, piselli, cavolini di Bruxelles, cavolo nero, lattughe, rucola, porri, finocchi, verze, carciofi, more di gelso, fragole e tanto altro. Tutti doni vibranti di prana e di luce. Ogni cosa a suo tempo, si viaggia sulla ruota delle stagioni.

Fra la cucina e l'orto si trova il tempio Joythiswar - dedicato a Shiva- realizzato grazie al generoso Cuore e all'immensa Chiarezza del Maestro Joythi. Sno convinta, lo sento, che tutta l'energia di quel luogo così potente si espanda fino a penetrare i frutti delle vicine coltivazioni.

E così si compie quel mio piccolo pellegrinaggio quotidiano.

Dalla cucina al tempio: un saluto a Ganesh - colui che rimuove gli ostacoli- proprio in fondo alla scalinata; il giro in senso orario attorno al tempio suonando le campane; un inchino a LaKshmi Devi -dispensatrice di abbondanza e prosperità-; e infine la connessione con Nataraja -Shiva

Da quasi un anno sono a servizio con amore e devozione nella cucina dell'Ashram Joytinat di Corinaldo.

Nutrire la comunità e gli ospiti è un compito importante, talvolta sfidante, nel quale investo con cura ed attenzione le energie di corpo, mente



Danzante- ponendo lo sguardo fra le corna di Nandi, il sacro toro a rappresentare il nostro Io Individuale sempre in cammino per ri-unirsi all'Io Cosmico. Una preghiera, un voto, un ringraziamento sussurrato all'orecchio sinistro di Nandi, ancora un inchino e con passo calmo e anima gioiosa posso dirgermi all'orto.

I pasti dell'Ashram sono semplici e nutrienti, naturali, preparati e consumati nella consapevolezza che il cibo rappresenti un'offerta non solo al nostro corpo e alla nostra anima ma al Brahman, l'Assoluto, l'essenza cosmica pura. Seguendo le sapienti indicazioni e gli insegnamenti di Swamiji, le materie prime vengono trasformate seguendo i principi dell'Ayurveda, affinché la soddisfazione del pasto possa arrivare dalla facilità nella digestione e dalla leggerezza.

Cucinare è diventata per me una sadhana, una pratica spirituale di contemplazione, pazienza, lentezza, resistenza e pace... condita con generose manciate di dubbi, domande e nuovi apprendimenti.

**Aom anna purane Sadha purane
Shankara prana vallabhe
Gnana vairagya Siddhyartham
Biktshan dehi cha Parvati devi
Matha pitha bandava shiva bakta
Swadesho buvanatrayam
Sakthi hari aom tat sat bramarpanamasuthu
Aom annapurne bramarpanamasuthu
Aom Shanthi Shanthi Shanthi**

O Dea Annapurna, eternamente piena e dispensatrice di cibo, amata da Shiva, concedimi il dono della conoscenza e del distacco.
O Parvati, concedimi il nutrimento necessario, sia materiale che spirituale.

Con gratitudine e devozione per questa possibilità di crescita sulla via delle difficoltà offertami dal Maestro Joythi.



VIAGGIO ALLA RICERCA DELL'IPERICO

**Un'Avventura tra Montagne, Silenzi e Miracoli
18 - 19 - 20 Luglio, Dolomiti – Provincia di Belluno**

Alla Terra, che ci ha donato i suoi fiori.

Al Cielo, che ci ha guidato tra le nuvole.

Al Tempo, che ci ha fermato ogni tanto.

Alla Direzione, che cambia solo per riportarci al cuore.

Allo Spazio, che si apre quando smettiamo di controllare

Al Vento, che ci ha portati dove dobbiamo essere.

Ogni luglio, da 36 anni, lo stesso richiamo ci guida tra le cime alpine. Quello dell'iperico, il "sole in fiore", pianta sacra nella tradizione Italiana, da trasformare in olio curativo. Anche quest'anno, venerdì 18 luglio, siamo partiti. Con gratitudine, grazie ad Alice, Bru e Monica, compagne di cammino e di ricerca iperico.

La meta iniziale era Cima di Campo, sopra Croce d'Aune, un luogo familiare che ci ha sempre donato l'iperico. Ma quest'anno, la montagna si è mostrata diversa: secca, senza fiori. Un vuoto che si è rivelato un invito a cercare in altro luogo. Ad abbandonare e distaccare le aspettative e aprire il cuore all'ignoto, Brahman.

Sabato accompagnati da Sandra, ci siamo diretti verso Fiera di Primiero. Anche lì, nulla, la mente vuota, ma un pranzo caldo, grazie Sandra.

Il Maestro, con quel sorriso sembrava conoscere ogni segreto dell'universo. Nel pomeriggio, ci disse: "Andiamo verso Colprer, la Fortezza del Leone" – un luogo che aveva visitato in passato. Ma l'Universo aveva altri piani per noi.

Il GPS forse ci guidò altrove, lontano dai sentieri conosciuti. Ci ritrovammo immersi tra montagne selvagge e vallate profonde, isolati, senza segnale, in un silenzio che sembrava sospeso nel tempo. Una deviazione di 60 chilometri che, all'inizio, apparve come uno smarrimento. Siamo fiduciosi e tranquilli, dopo 10 minuti di curve strette, la mappa del navigatore iniziò a piangere " Strada non trova", vediamo da cartelli confusi con nomi di villaggi: Castel Tesino, Grigno...

Eppure, con la saggezza del Maestro, quella che

sembrava una un'esperienza ignota è diventata invece qualcosa di bello, avventuroso, e ricco di scoperte.

Grazia al GPS per la Deviazione Divina, il Cielo vuole la nostra strada. Ogni curva sbagliata divenne un insegnamento, ogni ritardo un'opportunità per osservare la natura con occhi nuovi. Brunella chiede "Dove siamo?", Maestro risponde: "Siamo dove la benedizione nascosta, ma dove dobbiamo essere".

"Il GPS non sbagliava. Era Shiva che voleva mostrarci qualcosa."

La pazienza è la vera mappa. Le montagne insegnano con difficoltà.

A volte, per ritrovarsi, bisogna perdersi davvero. Grazie, Universo, per averci regalato l'errore perfetto.

Quando perdi la strada, inizi a incontrare qualcosa di nuovo. Quel viaggio è stato un pellegrinaggio verso il Purusha, che dimora oltre il conosciuto. Dove credevamo di trovare l'iperico, abbiamo trovato anche il silenzio.

Domenica, con cuore più umile, siamo tornati a Colprer. Otto mani in armonia hanno raccolto l'iperico a sufficienza per riempire un bidone d'olio di sesamo.

Ma il viaggio non era finito.

Nel pomeriggio, il Maestro si accorse di aver perso il suo orologio durante la raccolta. Un campo sterminato, erba alta un metro. In apparenza impossibile. Ma lui si è fermato, rotolato il corpo con la Terra, connessosi così con l'universo. Dopo trenta minuti, ha ritrovato l'orologio nel campo tra le erbe, divinamente.

Naturalmente, l'universo ascolta chi ascolta l'universo.
Grazie.

Il viaggio per l'iperico non è solo raccolta, ma anche rinuncia e rivelazione.
Grazie alla piccola bionda.

PELLEGRINAGGIO D'IPERICO

Per trentasei lugli, il sole in fiore

Tra le erbe a cercare l'iperico.

Quest'anno, terra arida, la montagna calda

Lasciamo le aspettative, il cuore sarà sacro.

Persi tra valli senza nome e GPS senza vita,

Shiva guidava, la strada non c'è nel cervello

Tra l'erba alta, l'orologio smarrito brilla

La Terra lo restituì a chi ascoltò l'universo

L'iperico un dono, la perseveranza è il beato.



LA MIA DEVOZIONE A SHIVA E IL MAESTRO

La devozione è il migliore sentimento che va oltre i limiti della mente e la percezione del tempo. È un dialogo d'amore con il Divino, un'offerta che nutre la mia anima e mi ricorda la costante presenza di Dio, dovunque. Grazie al Maestro Joythimayananda e all'ashram, questa pratica è diventata per me un pilastro nel cammino spirituale.

Il racconto della Genesi, Dio crea la luce e la separa dalle tenebre, assegnando alla luce il nome "giorno" e alle tenebre il nome "notte". Questo è il primo atto creativo di Dio e segna l'inizio del tempo. Guru, Bramma, Dio è colui crea la Luce. Saggi, Yogi, Rishi, Maestri sono persone che hanno avuto la speciale abilità di canalizzare tutti i principi fondamentali per la Vita, per mantenere la salute, la stabilità, la chiarezza e di percepire la Pace. Sono persone che hanno compreso la capacità di disconnettersi dalla vita Mondana, dal Maya, e di connettersi a Dio, alla Suprema Energia.

Noi oggi viviamo nel Kaliuga, nell'era del buio, e viviamo con un sentire interiore che ci spinge comunque a cercare la Luce.

Questa spinta si chiama Spiritualità. La Spiritualità è quello strumento che ognuno di noi può coltivare per dar seguito a quella spinta interiore verso la Luce, verso la Verità. Coltivare la Spiritualità richiede disciplina: nel corpo, nell'intelletto, nell'ego. Per coltivare la Spiritualità non è sufficiente fermarsi e meditare, è necessario impegnarsi giorno per giorno, superare ostacoli e fare tanta fatica. E' necessario risvegliare una parte di noi, permetterci di staccarci dalla comodità e dalla routine della quotidianità per guardare oltre, per cercare oltre le nuvole scure delle difficoltà, per cercare la Luce. Per accorgerci della Luce c'è bisogno delle tenebre e per osservare cosa le tenebre celano c'è bisogno della Luce.

E quanto più Luce portiamo tanto più i dettagli delle tenebre stesse emergeranno. Per accendere



questa Luce abbiamo bisogno di riconnetterci al proprio sentire interiore e, per farlo, devo attivare l'energia del Cuore.

Il Cuore è simbolicamente la sede dell'Anima, il Cuore è il punto di unione tra la nostra parte corporea e materiale (governata dai tre chakra inferiori) e la nostra natura divina (governata dai tre chakra superiori). Riconnettendoci al mio Cuore, ci rimettiamo in contatto con la nostra parte spirituale e quando questa connessione viene stabilita ho la possibilità di ascoltare la mia Voce Interiore.

Solo permettendomi di passare da un processo puramente intellettuale e logico (nella testa) ad un processo interiore (nel Cuore) riuscirò a sentire la mia Voce Interiore e con il supporto delle pratiche yogiche e della meditazione riuscirò ad ascoltare la voce di un Maestro. Le parole di un Maestro possono solo essere ascoltate solo col cuore.

La Vita non ha pausa, tu dormendo anche tu vivi, la vita sempre continua. La vita è un processo, nella vita non c'è termine. Devo quindi essere attivo per percepire gli ostacoli, e per superarli devo fare tanta pratica. Serve la forza, la volontà, l'entusiasmo.

Avere un Maestro che ci guida nella nostra Vita è un dono.

Avere la possibilità di incontrare il proprio Maestro vivente in questa è Vita è una grazia, è la possibilità pratica di portare Luce; e quanta più Luce viene portata nella nostra Vita tanto più le nostre ombre verranno illuminate. Incontrare gli insegnamenti di un Maestro ci dà la possibilità di guardare in faccia le nostre ombre ed accoglierle.

Incontrare il Maestro Swami Joythimayananda è stato per me un dono incredibile, inaspettato e inatteso. Incontrarlo, partecipare ai suoi satsang, porgli domande, riflettere e sentire i suoi insegnamenti è un percorso che benedico ogni singolo giorno, soprattutto nell'accoglienza delle difficoltà.

Grazie Maestro della tua presenza attiva nella mia Vita e della Luce che doni ogni giorno a tutti noi.

Aom Nama Shivaya



"Il vuoto e il pieno sono interconnessi, così come ogni momento è connesso all'universo intero."



ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) – tel 071.679032 – ashram@joytinat.it – www.joytinat.it

L'Ashram Joytinat è una comunità spirituale, un luogo immerso nella natura. È un luogo nato come una comunità con multiformi funzioni, e si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare chiamata Corinaldo, in provincia di Ancona, a 18 Km da Senigallia. Questa sede è stata concepita dal Maestro come un "sole", il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità spirituale e culturale dell'India.



Cosa significa Ashram

Ashram è un termine sanscrito che indica la via del seguire, è uno spazio dove il Maestro trasmette la cura, la saggezza e la pace; ideale per riprendere contatto con la propria natura; è un punto spirituale nato con lo scopo di ricerca interiore. L'Ashram è un maestro, la vita dell'Ashram è Sadhana, pratica spirituale nell'arco della giornata.

Dharma nell'Ashram: non fare male agli altri e stare forti in se stessi per migliorare la qualità della vita. Servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire.

È vero, trasmettere l'amore verso il prossimo è una crescita interiore. Coloro che vivono

permanentemente in Ashram, o vi soggiornano anche per brevi periodi, vengono alimentati dalla forza spirituale e dalla cultura vedica accanto a un Maestro, con la mente chiara, rispettosa e sensibile. All'Ashram si agisce dedicando l'azione a Dio e si contempla. Qualunque persona, in Ashram, devoto, discepolo, allievo, visitatore casuale, ha il dovere di rispettare e riflettere i principi con onestà, comprendendone la tradizione e la disciplina.

Le attività quotidiane vengono svolte con l'attitudine mentale di offrire "Seva", cioè donare il proprio lavoro senza attaccamento né aspettative. In questo modo le attività diventano una pratica di Yoga, senza distinzioni tra insegnanti e ospiti, e con la creazione di un'atmosfera elevata.

Ritiro spirituale

Sperimentare uno stato di coscienza senza tempo, imparare a vivere in assenza di preoccupazione per i frutti dell'azione. Dare una attenzione al presente e lasciare andare il tempo psicologico.

Ayurveda

L'Ashram Joytinat offre diversi trattamenti ayurvedici: massaggi, panchakarma, digiuno-terapia, consulti ayurvedici e preparati ayurvedici.

Meditazione

Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura.

Panchanga Yoga

Ogni giorno viene offerta la possibilità di praticare il Panchanga Yoga: è lo Yoga delle 5 vie, costituito da Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga; aiuta a disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego.

Panchakarma – Disintossicazione

Il Panchakarma è la purificazione globale praticata in Ayurveda. A causa di un'alimentazione scorretta e di uno stile di vita non equilibrato, si accumulano nel nostro corpo e nella mente molte tossine, responsabili poi di numerose malattie. Durante il trattamento si eseguono le "5 purificazioni" per eliminare le tossine che si accumulano a livello fisico e mentale. Nel Panchakarma si segue una dieta speciale ayurvedica.

Coltivazione Biologica

Il nostro amore verso la terra, e la volontà di

ristabilire un rapporto naturale con essa, ha fatto nascere nelle terre dell'Ashram un'azienda agricola biologica che offre prodotti naturali per l'alimentazione e il benessere. Con i frutti della terra vengono preparati in modo artigianale i nostri prodotti, seguendo la tradizione Ayurvedica.

Viaggio in India

Un viaggio da sogno, sulle rive del Gange ai piedi dell'Himalaya, nutrendosi della cultura, della spiritualità e del fascino della tradizione e dei riti indiani. Questo viaggio è una Yatra: non diciamo vacanza, è il benessere spirituale, in contatto con la cultura spirituale e i rituali misteriosi che la mantengono sempre viva e affascinante.

NYM – Ritorna a te stesso attraverso Nome, Yantra e Mantra

NYM è un metodo innovativo di trascendenza personale basato su numeri, suoni e geometrie sacre. Bastano 30 minuti al giorno per disconnetterti dalla vita mondana e riconnetterti con l'universo. Trasforma il tuo nome in un Mantra, il corpo in uno Yantra e vivi in armonia con il Mandala, simbolo di completezza. Scopri il tuo potenziale nascosto e risolvi i problemi attraverso l'analisi numerica personalizzata. Un viaggio verso la realizzazione interiore: Pace – Gioia – Purezza. Chiama ora e inizia il tuo percorso.

Tempio

Joytinat Ashram è una comunità con la finalità spirituale, che si apre la porta alle esigenze del territorio ospitante, creando un tempio di carattere universale e dedicato alla "Qualità della vita interiore", e accoglierà senza discriminazioni persone di ogni credo religioso ricerca, di integrazione come "unità nella diversità"



I SEMINARI E LE ATTIVITÀ DELLA SCUOLA JOYTINAT

Panchanga-Yoga

Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

- Corsi in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze
- Corsi di formazione per Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti

Secondo Swami Joythimayananda, nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere la sua conoscenza per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni. Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri.



Il Centro Joytinat di Corinaldo organizza corsi settimanali di Panchanga Yoga.
Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN)
tel 071.679032 – 3667349825
ashram@joytinat.it – www.joytinat.it

Abyangam

Massaggio Ayurvedico

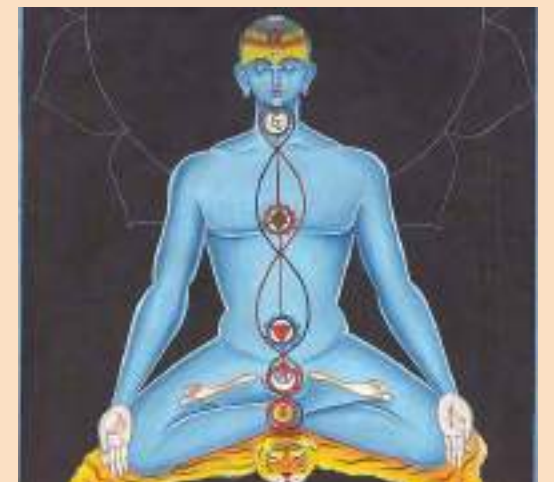
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo. È indicato per tutti: giovani, adulti, bambini, neonati e anziani. È un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, ringiovanisce il corpo, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.



Nidan e Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali che eserciteranno la loro attività secondo i criteri energetici nel campo dell'Abyangam (massaggio ayurvedico), Panchakarma (trattamenti disintossicanti), Rasayana (trattamenti ringiovanenti) e rimedi ayurvedici, non contemplati dalle normative sanitarie correnti della medicina occidentale. Questi professionisti saranno in grado di operare autonomamente nel campo dei trattamenti coadiuvanti per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici. I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, auto-apprendimento, auto-valutazione e approfondimento personale.



Thaimai - Maternità

Cura della gestante e del bambino secondo i principi dell'Ayurveda

Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (Yoga delle 5 Vie), respirazione, esercizi per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre e il bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.



Cucina indiana

Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina india- na una vera arte in colore, odore e sapore. I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano dosaggio e combinazioni delle spezie, conferendo garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione.



Ahr - Alimentazione

Alimentazione e costituzione in Ayurveda

Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei Dosha (vata, pita, kapa) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica.



Soundriam - Bellezza

La cosmesi naturale dell'antica India

Durante il corso si esperimenteranno sundari podi (maschera di bellezza ayurvedica per il viso a base di erbe); massaggio dei 5 sensi (occhi, orecchie, naso, bocca); patu podi (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa 10 erbe, con azione disintossicante e tonificante); kapa podi (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); Siro-dhara (colata di olio medicato sulla fronte, calma la mente e protegge e tonifica i tessuti, curativo per ipertensione, stress, insonnia).



La preparazione alla morte

Preparazione a lasciare il corpo

La morte nella visione occidentale viene configurata come un qualcosa da temere, di cui avere paura e il momento del funerale viene partecipato con sofferenza e dolore. Il seminario sulla preparazione alla morte vuole offrire la visione ayurvedica della morte, l'importanza della consapevolezza della morte come fase naturale della vita per la quale occorre una preparazione nel corso della propria vita, e degli strumenti che consentano di prepararsi a lasciare il corpo, da poter usare nella quotidianità.



La nascita del Chakra

Approfondimento sul tema del Chakra

Il seminario si ripropone di affrontare il tema dei chakra a partire dall'origine, raccontando la storia della loro nascita ed approfondendo per ciascun chakra il suo significato, la sua localizzazione, le sue funzioni e le varie connessioni con la pratica yoga e con il massaggio.



Weekend Ayurvedico

Per migliorare la qualità della nostra vita, una pausa per il benessere fisico e mentale

La tua esperienza comprenderà incontri di Panchanga Yoga, esame della costituzione (Prakruti), massaggio Ayurvedico (Abyangam) e insegnamenti dell'Ayurveda, trattamenti di bellezza, meditazione e dieta vegetariana.



Settimana Benessere

Relax e attività per il corpo e la mente

Dedica qualche giorno alla ricerca del benessere attraverso l'antica saggezza indiana seguendo uno stile di vita consapevole. Durante la settimana all'Ashram è nostro scopo trasmettere come gestire la vita quotidiana (Dinacharya) secondo i principi dell'Ayurveda.

La pratica Yogasana, respirazione, mantra, massaggi ayurvedici, lezioni e incontri con maestro scandiranno le tue giornate, rilassandoti e rigenerandoti grazie al benessere dei migliori trattamenti per la cura e la bellezza del corpo e mente. Brevi periodi di silenzio dopo la meditazione del mattino e della sera, permetteranno a corpo e anima di riposare e assorbire le esperienze che avrai l'opportunità di sperimentare.



Digiuno

Disintossicazione totale

Per il benessere, per il ringiovanimento fisico, mentale, dell'anima, per controllare il peso, per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione e ringiovanimento dell'organismo, e la primavera è la stagione in cui il corpo si rinnova con più facilità. Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno infatti non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stessi.



Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica e consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione.

L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio) scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino da cui saranno espulse. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.



Satsang con il Maestro

Dialoghi e riflessioni intorno al Maestro

Il termine Satsang (in sanscrito, m., सत्सङ्ग, satsa-ga, in hindi, m., सत्सङ्ग, satsang, da sat = vero, sanga = compagnia) è usato nella religione induista e nella Sant Mat per definire un consesso di persone che tramite il dialogo, l'ascolto, la riflessione e la meditazione si pongano come obiettivo il raggiungimento della realtà, la verità. La compagnia di persone spiritualmente elevate, è considerata una pratica spirituale a tutti gli effetti poiché porta l'uomo più vicino a Moksha, liberazione. Ungiornoognisettimana, si ha l'occasione di incontrare in assesto di gruppo Swami Joythimayananda, di ascoltare i suoi insegnamenti, fare domande su propri dubbi, curiosità e riflessioni sulla vita. Sarà un modo per farsi penetrare dall'influsso positivo e dalle vibrazioni positive delle parole del Maestro e della sua saggezza.



CULTURA AYURVEDICA

Viaggio nella Saggezza

12 mesi - un incontro al mese Online
con il maestro Swami Joythimayananda

Questo percorso è aperto a tutti, lo facciamo come una Sadhana, sia per coloro che hanno familiarità con l'Ayurveda sia per chi non ne ha mai sentito parlare.

Camminiamo verso la
pienezza.

Camminiamo verso il
Dharma.

Camminiamo
senza separazioni.

Benvenuti, cari fratelli, sorelle e compagni spirituali.
Questo percorso è per me un sogno divino: un'opportunità per creare una grande famiglia spirituale, in cui possiamo crescere insieme, condividendo esperienze e conoscenze.

E' un invito a maturare spiritualmente e seguire il proprio Dharma in un cammino condiviso, senza divisioni.



Modalità d'iscrizione: invia una mail a: joytinat@gmail.com

Per info, visita il nostro sito: www.joytinat.it o scrivici su Whatsapp al +39 340 7354962

NYM

Ritorna ad essere te stesso attraverso Nome, Yantra e Mantra

NYM è un metodo innovativo di trascendenza personale, basato su numeri, suoni e Triangoli sacri. Bastano 30 minuti al giorno per disconnetterti dalla vita mondana e riconnetterti con l'Universo. Trasforma il tuo nome in un Mantra, il corpo in uno Yantra e vivi in armonia con il Mandala, simbolo di completezza.

Scopri Nym - Il Potere del Tuo Nome

30 minuti al giorno per trasformare la tua vita.

NYM è un metodo rivoluzionario che unisce numeri, suoni e simboli sacri per risvegliare la tua vera essenza.

- Trasforma il tuo nome in un Mantra;
- Attiva il tuo corpo come Yantra;
- Vivi in armonia con il Mandala dell'Universo.

Risolvi problemi, ritrova pace, attiva il tuo potenziale nascosto con un'analisi numerica personalizzata.

Pace, Gioia e Purezza ti aspettano!

Pernota ora la tua prima consulenza NYM!



ATTIVITÀ ALL'ASHRAM JOYTINAT

CALENDARIO 2025-26



Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.

Per visionare il calendario definitivo degli appuntamenti consultare www.joytinat.it

Per ricevere ulteriori informazioni e ricevere la nostra newsletter è possibile telefonare al numero 071.679032 o scrivere a ashram@joytinat.it

XXVII CONFERENZA INTERNAZIONALE YOGA E AYURVEDA

Festival Dolce India 05-06-07 Settembre 2025

FORMAZIONE YOGA

1° Modulo	28-30 Novembre 2025
2° Modulo	30 Gen. - 01 Febbraio 2026
3° Modulo	13-15 Marzo 2026
4° Modulo	11-14 Giugno 2026

FORMAZIONE IN AYURVEDA I LIVELLO

1° Incontro	19-21 Dicembre 2025
2° Incontro	23-25 Gennaio 2026
3° Incontro	20-22 Febbraio 2026
4° Incontro	27-29 Marzo 2026
5° Incontro	04-07 Giugno 2026

FORMAZIONE IN AYURVEDA II LIVELLO

1° Incontro	12-14 Dicembre 2025
2° Incontro	09-11 Gennaio 2026
3° Incontro	06-08 Febbraio 2026
4° Incontro	06-08 Marzo 2026
5° Incontro	25-28 Giugno 2026

SEMINARI

Ahar -	04-05 Ottobre 2025
Alimentazione ayurvedica	11-12 Aprile 2026
	03-04 Ottobre 2026
Nym	14-16 Novembre 2025
Intensivo Abyangam	06-10 Luglio 2026
Varma Abyangam	11-12 Luglio 2026
Intensivo Yoga	16-19 Luglio 2026
Muri Abyangam	01-02 Agosto 2026
Taimai -	13-15 Febbraio 2026
Maternità in Ayurveda	10-17 Maggio 2026
Form. Yogini Shakti	
Ayur Devi	28 Giugno - 05 Luglio 2026
Cucina indiana	Marzo, data da definire
Soundryam -	Data da definire
La bellezza secondo l'Ayurveda	

PURIFICAZIONE AYURVEDICA

PANCHAKARMA

14-21 Settembre 2025
12-19 Ottobre 2025
12-19 Aprile 2026
26 Apr. - 03 Mag. 2026
17-24 Maggio 2026
14-21 Giugno 2026
19-26 Luglio 2026
16-23 Agosto 2026
13-20 Settembre 2026
11-18 Ottobre 2026

WEEKEND DI PURIFICAZIONE

30 Ott. - 02 Nov. 2025
03-06 Gennaio 2026
20-22 Marzo 2026

DIGIUNO

08-12 Ottobre 2025
06-10 Maggio 2026
07-11 Ottobre 2026

WEEKEND BENESSERE

26-28 Settembre 2025
21-23 Novembre 2025
05-08 Dicembre 2025
13-15 Febbraio 2026
07-09 Agosto 2026
25-27 Settembre 2026
13-15 Novembre 2026

SEMINARI ONLINE

18 Settembre 2025	12 Febbraio 2026
09 Ottobre 2025	12 Marzo 2026
06 Novembre 2025	09 Aprile 2026
18 Dicembre 2025	21 Maggio 2026
115 Gennaio 2026	18 Giugno 2026

INCONTRI SPIRITUALI

Antar Yogam	3 giorni 07-09 Nov. 2025
incontro di Silenzio e Meditazione	6 giorni 24 Feb. - 01 Mar. 2026
	9 giorni 26 Mag. - 04 Giu. 2026
Ritiro Capodanno	29 Dic. - 01 Gennaio 2026
Mahashivaratri	15 Febbraio 2026
Ritiro Pasqua	03-06 Aprile 2026
Guru Purnima	29 Luglio 2026

XXVIII CONFERENZA INTERNAZIONALE YOGA E AYURVEDA

Festival Dolce India 04-05-06 Settembre 2026

ASHRAM JOYTINAT via Ripa, 24 - 60013 Corinaldo (AN) - ITALIA

+39 071679032 - 366 7349825 ashram@joytinat.it www.joytinat.it

[ashram.joytinat](https://www.facebook.com/ashram.joytinat) [joytinat](https://www.youtube.com/channel/UCjyotinat)